
风采丛书
南少林
棍钯刀



南拳

棍 钯 刀

风采丛书

曾昭胜 曾庆煌 黄鉴衡
[illegible]文超 赵秋荣
编 著

广 东 人 民 出 版 社


2 041 1993 4

封面设计：马达礼

绘　　图：陆　佳

责任编辑：黄克淮

风采丛书

南拳·棍钯刀

曾昭胜　曾庆煌　黄鉴衡

周文超　赵秋荣

编著

•

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本　4.625印张　83,000字

1983年2月第1版　1983年2月第1次印刷

印数1—350,000册

书号7111·1258　　定价0.38元

前　言

中国武术历史悠久，源远流长。南拳是中国武术的一个流派，具有实际锻炼价值，在国内深受群众喜爱，在国外享有较高声誉，是我们祖国民族宝贵文化遗产之一。我们这次搞广东南拳的调查研究工作，是根据国家体委关于发掘整理武术遗产的要求进行的。这项工作由广东体育科研所负责。他们在工作过程中，跑遍粤东粤西、南海平原、粤北山区。先后有重点地到过三十三个县市、八个公社大队，同各地武术界开过六十多次座谈会，拍摄了各种拳术、器械套路等技术素材五十多套，记录文字四万多字。对广东南拳的流派和特点，它的来龙去脉，以及它在广东革命人民的英勇斗争中所起的作用，取得第一手材料，基本上摸清了广东南拳的发展情况。

广东南拳内容丰富，各种拳术套路起码有三百五十套，各种器械套路不少于一百套。但有史以来，能够把它编写成书，公之于世的，真似凤毛麟角不可多得，若不再加整理，就有失传的危险。为使广东南拳更好地开展起来，现把它的传统拳术和器械套路编写成书，以便使它得到继承和发展。

他们在整理传统拳术和器械套路的过程中，发现了不少好拳术、好器械和好动作；但也发现了不少套路编排迂滞，重复动作较多，内容简单，结构松弛，锻炼不够全面。现在，广

东体育科研所在发掘整理的基础上，吸取百家之长新编了一套拳术套路，名为《南拳·拳术》；新编了一套器械套路，名为《南拳·棍钯刀》，以便南拳爱好者学习。同时，也供各种传统拳术、器械套路进行改进时参考。

开展南拳活动，设备简单，场地不限，男女适合，老少咸宜，室外室内都可活动。既可增强身体素质，锻炼坚强意志，丰富文化生活修养，又可提高自卫防身能力，是一项具有实际锻炼价值的运动项目。愿我们的武术工作者和广大武术爱好者更紧密地联系起来，互相学习，共同提高，以促进武术运动的进一步开展，更好地为实现四个现代化服务。

陈远高

内 容 简 介

本书是《风采》双月刊的丛书之一，是继《南拳·拳术》之后一本专门介绍南拳器械套路的新书。在发掘整理广东民间传统武术运动的基础上，着重介绍新编的南拳器械套路。内容包括棍术套路、大钯术套路和大刀术套路等。附有大量动作图解说明，便于参证和自学。

中国武术的一个重要流派“南拳”，多年来只是零散断续地在民间流传。现在经广东体育科学研究所发掘整理，编成系统的拳术和器械套路。南拳运动正待普及推广，本书对提高器械水平、增强人民体质都有帮助。

目　　录

第一章 棍 术

第一节 棍术的基本知识

棍，自古以来就被奉为兵器之首。武术界的人士常说，“未练长兵先习棍”，“拳为种、棍为师”，“棍为艺中魁首”。这些武林先人流传下来的至理名言，都说明棍在武术诸兵器中所处的重要位置。

棍术是我们的祖先在长期斗争实践中，不断积累和丰富起来的，其中最为人所知的，要数河南嵩山少林寺的少林棍术。相传少林寺的十三位棍僧依仗他们高超的武艺搭救过秦王李世民，使少林棍棒从此名声远播，闻名于天下。然而有名的棍术，也不止少林一种。《纪效新书》说：“少林寺之棍与青田棍法相兼，杨氏枪法与巴子拳棍，此今之有名者。”此外还有顺把十八棍、阳把三十二棍、六十四棍等。南棍亦有洪家棍、周家六点半棍、蔡家棍和莫家棍等等。总之，在中国武术发展史上，棍术的发展是越来越丰富了。

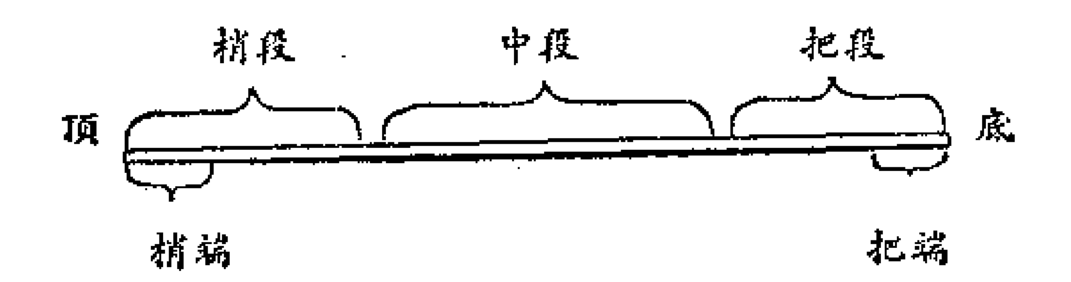
一、南 棍

中国棍术有南北之分，南棍流行于长江以南各省，简称“南棍”。南棍与北棍在风格上是有区别的，南方棍术的特

点是实用价值高，活动范围小，攻防意识较强。它的动作朴素，棍法密集，快速勇猛，节奏分明，风格十分泼辣；它的主要棍法有：劈、点、戳、崩、绕、扫、拨、格、撩、挑、架、托、击、推、抡扫和拦截等；步型有弓步、马步、仆步、虚步、插步、盖步、横裆步、跪步和骑龙步等。练习时，基本的握棍方法主要是以右手握棍的中段作为前锋手，左手握棍把端，配合右手动作。

南棍有几种规格，单头棍一般长度为七尺二。拦狮棍长度为一丈八。双夹单棍为六尺三。此外，还有双头棍和齐眉棍等常规棍。一般练习以双夹单棍和齐眉棍较为适用。

二、棍的部位名称



三、基本棍法名称

1.点　棍

两手握棍把，棍的梢端，由上向前、向侧、向后点击。动作要快，力达棍梢。点棍时两手稍向上提，身体姿势与棍法要互相配合。

2.劈　棍

①半周劈棍：两手并握把端（或一手握把端，一手握棍中段）。棍的梢端由上向下劈。动作要快，力达棍梢。身体姿势与棍法要互相配合。

②抡圆劈棍：要求同半周劈棍一样，但首先使棍抡一立圆后再向前下劈。

③斜劈棍：要求同半周劈棍，但棍身由斜上方向斜下方劈。

3.戳　棍

两手握棍，棍身水平，使梢端向前、向侧、向后戳击。动作要快，力达梢端。身体姿势与棍法要互相配合。

4.崩　棍

要求同点棍一样，但双手要下沉使棍梢向上崩击。

5.绕压棍

两手握棍，棍身微高，棍的梢端向内绕圈一周。要求动作快而柔和，力达梢端。绕圈不宜过大，身体姿势与棍法要互相配合。绕圈一周后，双手要用力向下压，棍梢须保持与肩同高。

6.扫　棍

①单手半周扫棍：一手握把端，棍身平或微斜下，由一侧向另一侧横扫半周（平扫为腰扫棍，斜扫为腿扫棍）。梢端不得擦地，棍身不得触及身体。

②双手半周扫棍：要求同单手半周扫棍，双手握把端。

③单手一周扫棍：一手握把端，棍身平或斜下向左(右)，横扫一周（平扫为腰扫棍，斜扫为腿扫棍）。要求动作快速

有力，身体、步法和腿的屈伸，要随着棍的横扫而变化。梢端不得擦地，棍身不得触及身体。

④双手一周扫棍：要求同单手一周扫棍，双手握把端。

7.拨　棍

①左右拨棍：双手开握棍的一端，由前向上(下)方向左右拨动。要求动作快速有力而干脆，拨动的角度不宜过大，力达棍梢，身体随着棍的动作而转动。

②左右侧划圆拨棍：两手开握棍的一端，由前上（下）方向左右划圆拨动。要求动作柔和，划圆角度不宜过大，力达棍梢，身体随着棍的动作而转动。

8.格　棍

两手开握，棍身垂直，由体前向左右侧横格。要求动作快速有力。步型、步法和身体的姿势与棍法要互相配合，梢端不得触地。

9.撩　棍

双手握棍，棍的梢端由上经后向前撩，但不得触及身体，梢端不得触及地面，身体姿势与棍法要互相配合。

10.挑　棍

两手握棍，棍的梢端由下向前上挑起。动作要快，力达梢端，身体姿势与棍法要互相配合。

11.架　棍

①上架棍：双手开握，使棍由下向头部前上方架起。要求两臂伸直，动作迅猛、有力。步型、步法和身体的姿势，要与棍法互相配合。

②斜上架棍：要求同上架棍。但棍身成斜形向左右上方

猛架。

12.击　棍

两手握棍，棍身水平，使棍的梢端向左右横击。动作要快，力达棍梢，横击角度不可过大，身体姿势与棍法要互相配合。

13.推　棍

两手开握，棍身成水平或直立状，双臂用力向体前或体侧推出，臂伸直。要求动作快而有力。步型、步法和身体的姿势，要与棍法互相配合。

14.拦截棍

双手握棍，棍梢由上向下划弧半周，左（右）手握棍的把端，斜拉于左（右）肩前，右（左）手握棍中段，棍身斜下。

第二节　棍术套路

本套路是在发掘整理广东民间武术传统套路的基础上，挑选了一些传统棍法，并吸取了具有南方特色的棍术编成的。主要以双夹单棍和单头棍动作为主。具有易学、易做、易教的特点，对于锻炼身体和提高攻防技术都有实用价值。

本套路共有五十九个动作，分成五段：

第一段以南棍的基本传统棍法，如圈棍、压弹棍、背棍等动作组成，动作比较细巧。

第二段以虚步拨棍、马步拦截、劈棍、圈劈棍、推棍、抽棍、穿压棍等动作组成，带有较高的攻防技术内容和严格

的棍法。

第三段以左手握棍中段作为前锋手，以马步下压棍、下拦截棍、劈棍、抛棍、插步圈刺棍、弓步拉棍和圈劈棍等组成。主要是为了提高左手握棍的攻击技术和灵活性，改变南棍局限于右手作前锋手的传统方法。

第四段以架棍、横扫棍、平抡翻身弓步劈棍、跪步拨棍、盖步横扫棍、高虚步绕棍、马步刺劈棍等动作组成。攻击技术和防守技术的棍法较多，有棍打一大片之势，防守较为严密，要求身体和器械动作高度的协调。

第五段以横裆步劈棍、退步绕压棍、跪步拦截棍、跪步上刺棍、跪步把劈棍、仆步摔棍、翻身抡劈棍、上抛棍、刺棍、回身刺棍等动作组成，是整个套路的高潮。这一段动作的特点是起伏多变，带有强烈的攻击技术，棍法密集，步稳势烈。要求动作连贯，刚劲有力，一气呵成。

一、棍术套路动作名称

预备式

第一段

1.虚步伏掌　　2.背棍弹腿
3.跳弓步上撞拳　　4.马步背棍顶肘
5.马步压棍　　6.马步圈压棍
7.退马步圈压棍　　8.上马步圈压棍

第二段

9.弓步劈棍
10.马步下拦截棍
11.右虚步拨棍
12.左弓步劈棍
13.右虚步拨棍
14.左弓步上抛棍
15.右虚步劈棍
16.右虚步圈劈棍
17.高虚步圈压棍
18.横档步推棍
19.插步回抽棍
20.横档步推棍
21.马步下拦截棍
22.弓步刺棍马步压棍

第三段

23.退马步圈压棍
24.上马步圈压棍
25.右弓步劈棍
26.马步下拦截棍
27.左虚步拨棍
28.右弓步劈棍
29.左虚步拨棍
30.右弓步抛棍
31.左虚步劈棍
32.左虚步圈劈棍
33.插步圈棍弓步拉棍
34.虚步拨棍弓步劈棍
35.马步下拦截棍
36.弓步刺棍马步压棍

第四段

37.弓步横扫棍
38.马步横扫棍
39.翻身平抡弓步劈棍
40.跪步拨棍
41.弓步劈棍
42.插步架棍弓步刺棍
43.平抡扫棍弓步弹棍
44.马步压棍弓步刺拉棍

45.右弓步压棍
46.马步刺劈棍
47.高虚步绕棍
48.横裆步劈棍

第五段

49.退步绕压棍
50.跪步拦棍
51.左弓步劈棍
52.插步架棍弓步刺棍
53.左右盖步上抛刺棍
54.跳仆步摔棍
55.跪步锁喉棍
56.翻身抡劈棍
57.跪步横击棍
58.左弓步平劈棍
59.插步架棍弓步刺棍

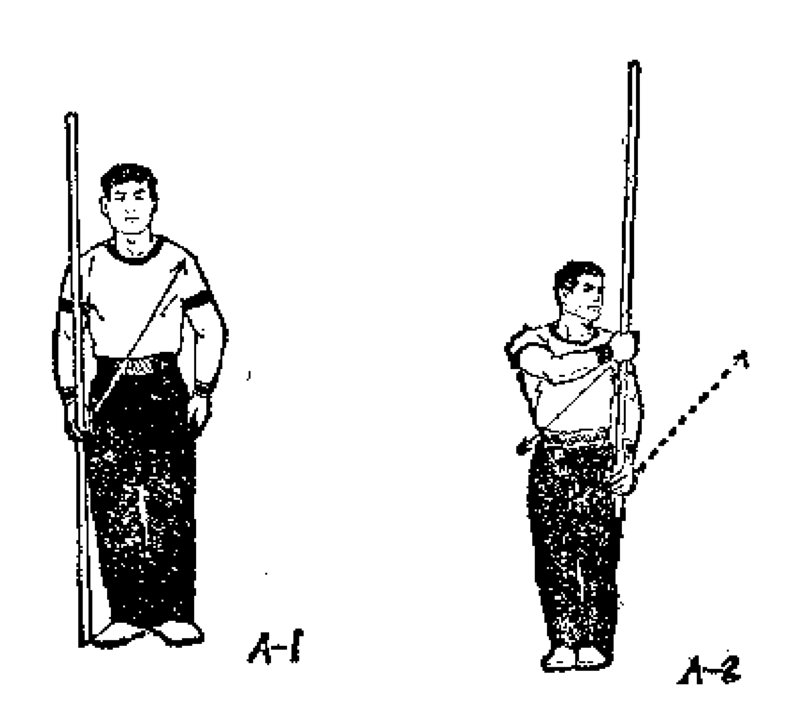
收　势

二、棍术套路动作说明

预备式：

①两脚并拢站立。右手握棍中段，虎口向上，棍身垂直贴靠身体右侧。左臂下垂贴靠左腿。两肘微屈，目视前方（图A 1）。

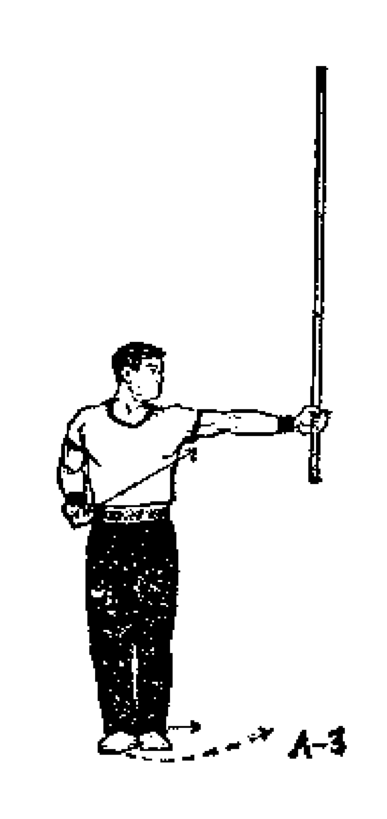
②右手握棍屈肘上提至左肩前。左手屈肘握住棍的把端（图A 2）。



动作图解虚、实线的说明：

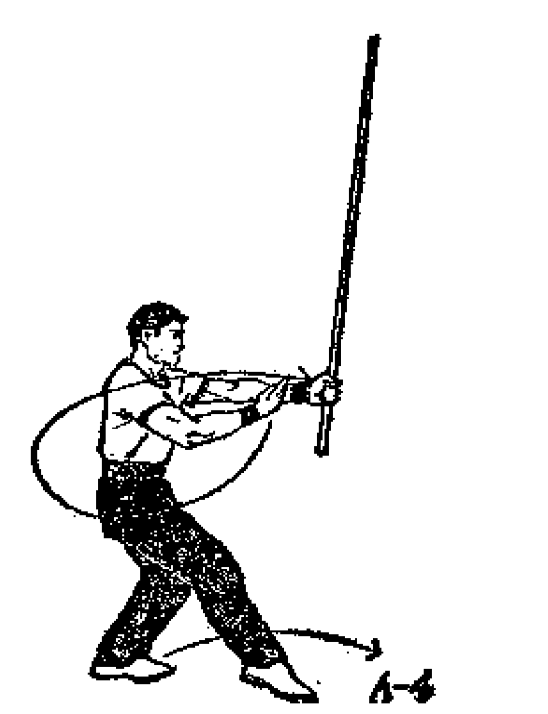
实线——表示右手和左脚下一动作的路线。

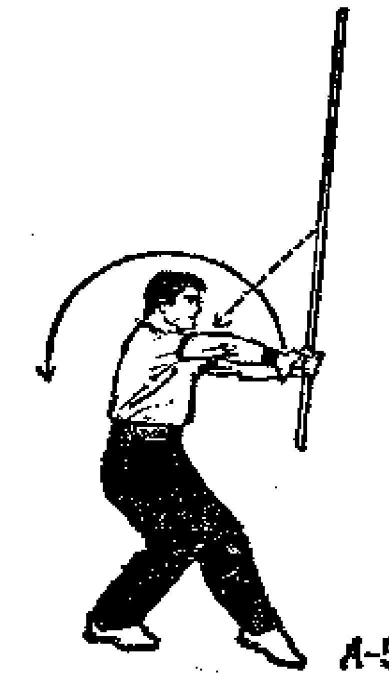
虚线——表示左手和右脚下一动作的路线。



③左臂向左平伸，高与肩平，虎口向上。同时右手抱拳于腰间，目视棍把（图A３）。

要求：左手握把端，不要太紧。换棍时要轻快，身体正直。左肩不要过于下沉，小腹微收。





第　一　段

1.虚步伏掌

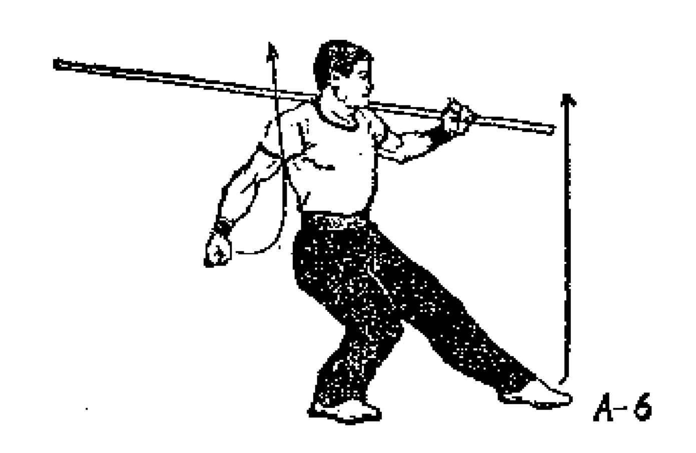
①上体左转，左脚向左半步，脚尖外撇，右脚上一步成右虚步。同时，右手变掌提向胸前，掌心向上（图Ａ４）。

②上动不停，左脚向前上一步，成左虚步。同时，右掌向下、向后、向上从肩上向前下划一立圆伏掌于胸前，掌心朝下。目视前方（图Ａ５）。

要求：左右虚步连贯，手型与步法协调。

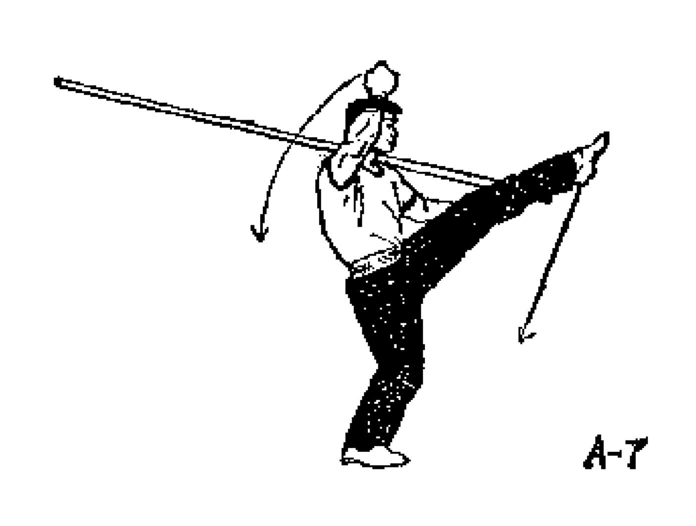
2.背棍弹腿

①右掌经体侧向上、向后、向下变握拳。同时，左手屈肘握棍的把端，然后使棍的中段落于左肩上，肘尖向下（图Ａ６）。



A-6

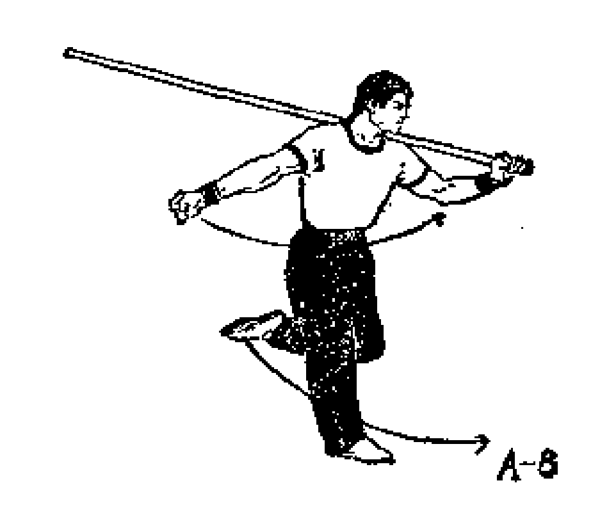
②上动不停，右拳向前、向上撞击，高与头平。同时，左腿屈膝上提，迅速向前弹踢。随即回收，成右独立步。目视前方（图A7）。

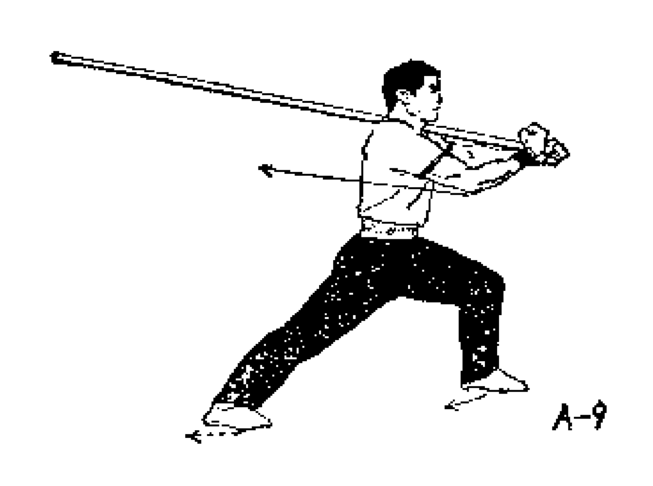

A-7

要求：弹腿后成独立步时，上体要稍向前倾，脚面绷平。

3.跳弓步上撞拳

①左脚向前落步，右腿屈膝上提，左脚迅速用力蹬地跳起。右脚落地，左脚屈膝向后提起，同时，右拳向上、向后划弧落于右腰侧（图A8）。


A-8

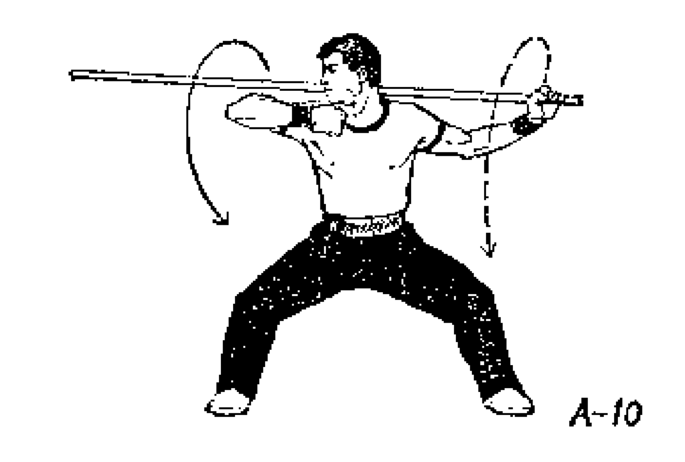


②上动不停，左脚向左前方落地成左弓步。上体左转的同时，右拳从腰间向前上方撞击，高与肩平。肘尖向下，目视右拳（图A 9）。

要求：跳步时棍尽量贴紧左肩。撞拳动作要迅猛有力。

4.马步背棍顶肘

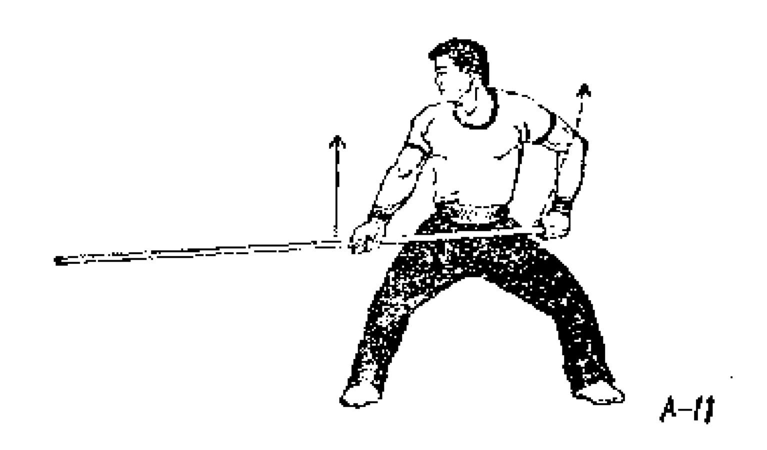
上体右转成马步。同时，右肘向右顶出，高与肩平。拳心向下，目视右肘（图A10）。



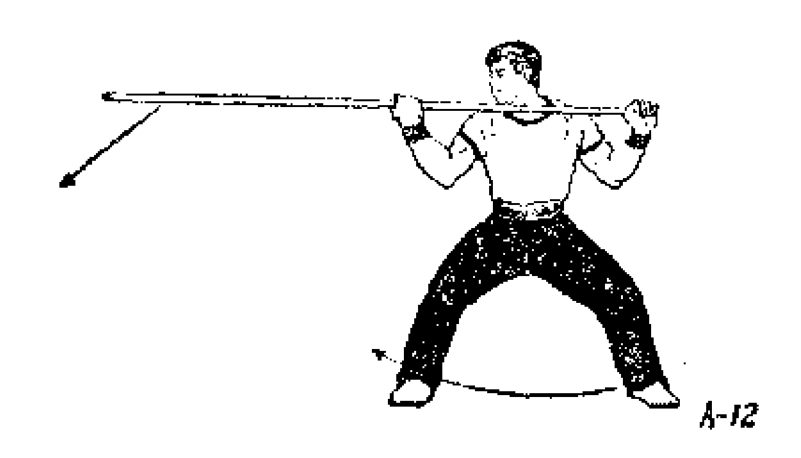
5.马步压棍

①左手将棍上举由后经头部从面前落下。随即右拳变掌反腕向上接棍，立即用力向下压弹。棍把紧靠左腿上，目视棍梢（图A11）。

②上动不停，两臂屈肘，反腕向胸前提起。棍与胸平，双肘尖向下。目视棍梢（图A12）。



A-11



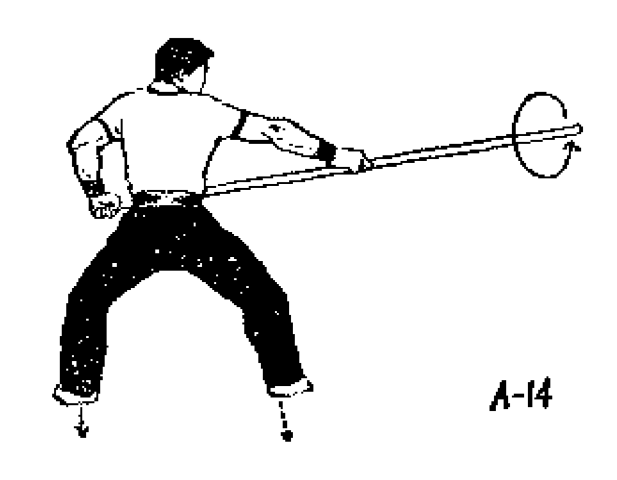
A-12

要求：双手下压时，要用小臂的劲力。棍上提时要紧贴前胸。

6.马步圈压棍

①左脚向右脚后插步，身体重心右移，上体稍向右转。随即左手反腕握棍，右手反腕伸直压棍，向右斜下方戳击。手心朝下。目视棍梢（图A13）。



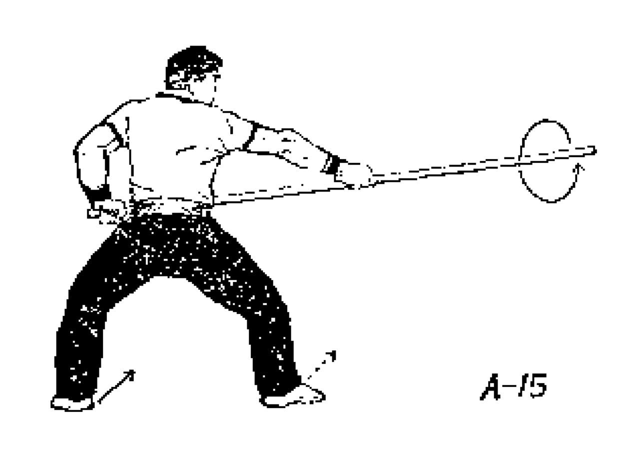


②上动不停，双手握棍向后、向上、向前圈棍一周。同时，右脚向右侧开一步成马步。双手握棍下压，左手握棍把端紧贴左腿上，棍的把段紧贴前腹。右臂伸直，手心向前。目视棍梢（图A14）。

要求：身体和棍协调一致，步动棍动。圈棍时要轻快圆活，双手握棍宽约80厘米。

7.退马步圈压棍

左脚后退半步，右脚后退半步。与此同时，双手握棍向上、向后、向下圈棍一周。双手握棍下压，左手握把端紧贴左腿上。棍把段紧贴前腹。右臂伸直握棍下压，手心朝下。


A-15

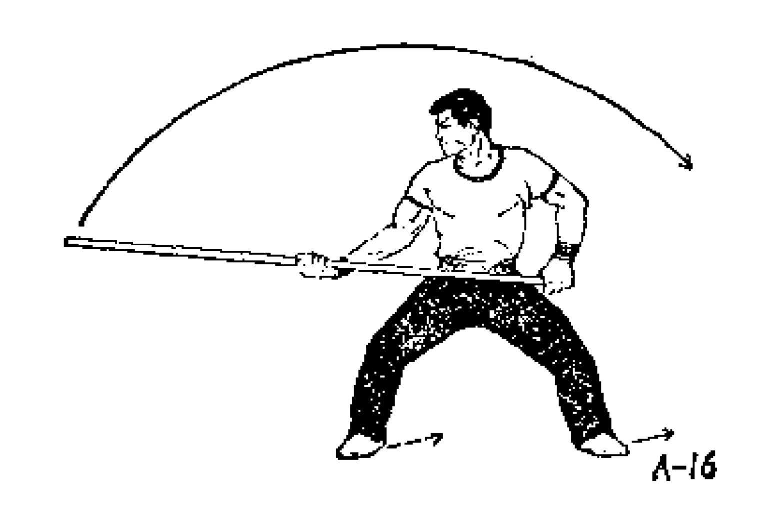
目视棍梢（图A15）。

要求：退马步时，两脚动作要连贯，退步力点在于脚掌。

8.上马步圈压棍

右脚上前半步，左脚上前半步。与此同时，双手握棍向前、向上、向后圈棍一周，左手握把端紧贴左腿上。棍把段紧贴前腹，右臂屈肘反腕，握棍下压，手心向上。目视棍梢（图A16）。

要求：上马步时，两脚动作要连贯，上步时力点在于脚掌。

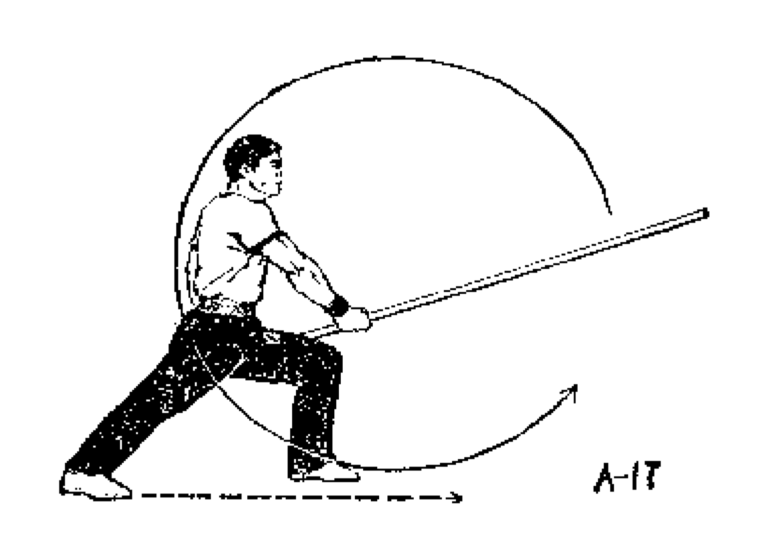

A-16

第 二 段

9.弓步劈棍

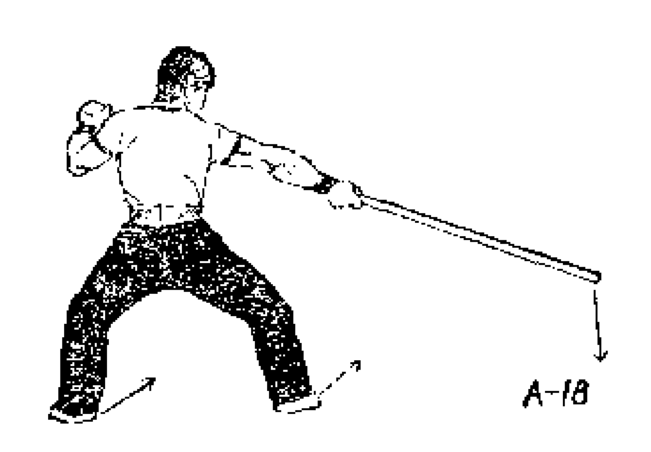
上体左转的同时，左脚向左开一小步，右脚尖里扣成左马步。随即，双手握棍随转体动作，使棍梢从后向上划弧至身前将棍下劈。双臂伸直，右手心向左。左手握把端紧贴于左腿上。棍梢与胸同高。目视前方（图A17）。

要求：劈棍时，左手用力向左腰侧后拉，右手用力向左前方下压，上步与劈棍动作要协调。



10.马步下拦截棍

身体左转，左脚尖外撇，右脚向前上一步成马步。同时，右手握棍，棍梢向上、向右、向下前划弧拦截。右臂伸直，手心向前。左手握把端，翻腕向上，提至左肩前，使棍

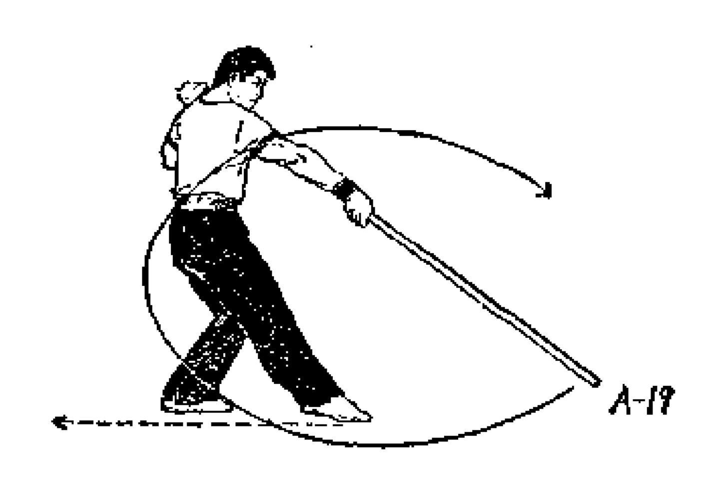


身斜于体前。把段靠于前胸，左肘尖朝下。目视棍梢（图 A18）。

要求：拦截棍后，右手将棍梢稍向上挑起。

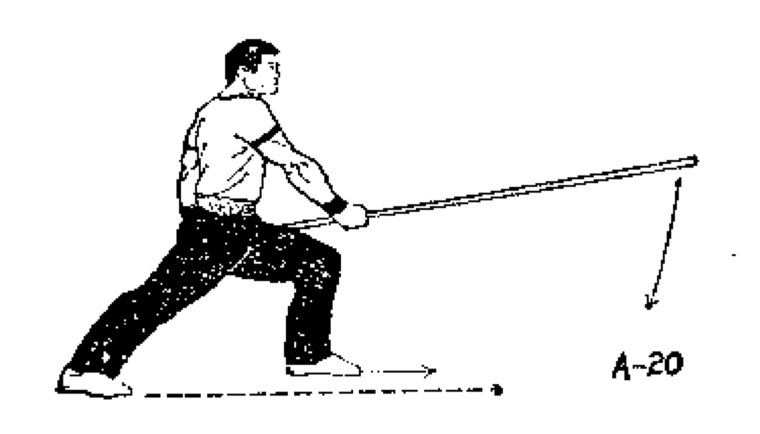
11.右虚步拨棍

左脚向前上半步，右脚向前上半步成右虚步。同时，右手握棍由前向下、向后拨击。手心向下，目视棍梢(图 A19)。



12.左弓步劈棍

上体微向右转，右脚向右后方退一步成左弓步。同时，双手握棍向右、向后再向前划弧下劈。左手握把端紧贴左腿上，手心向下。右手握棍下压，臂伸直，手心向下。棍梢与

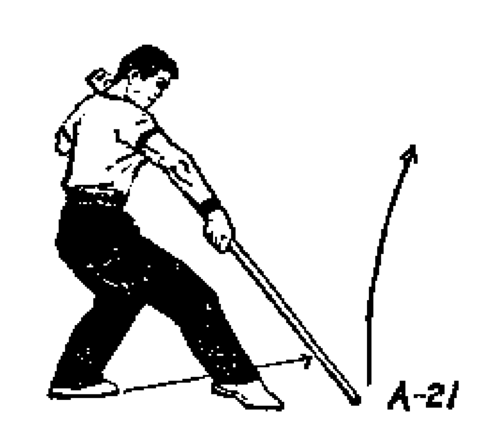


腹平，目视棍梢（图A20）。

要求：右脚退步时，脚掌要擦着地面。退步和劈棍动作要同时进行。

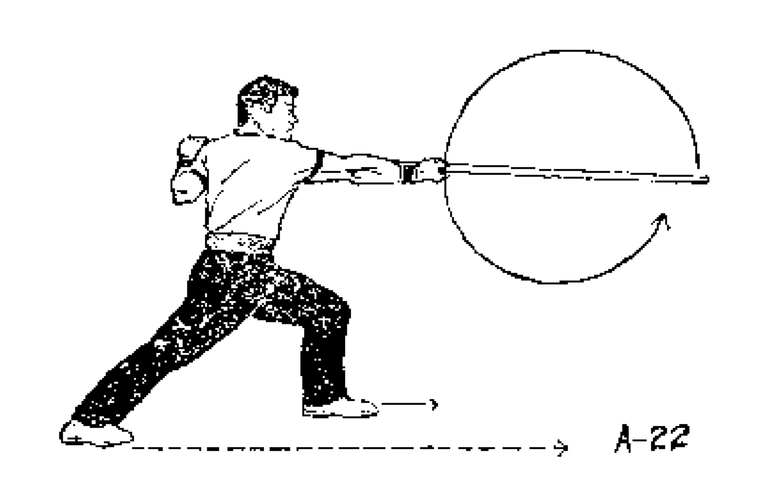
13.右虚步拨棍

左脚向前上半步，同时，右脚向左前方上一步成右虚步。左手握把端，屈肘提至左肩前。肘尖向下，手心向前。与此同时，右手握棍由前向下、向后拨击，手心向下。目视棍梢（图A21）。



14.左弓步上抛棍

重心移向右脚，左脚向左前方上一大步成左弓步。上体左转，同时双手握棍由右向左前划弧抛起，棍高与胸平。左臂屈肘，左手握把端，提至左肩前，肘尖向下。右臂伸直，

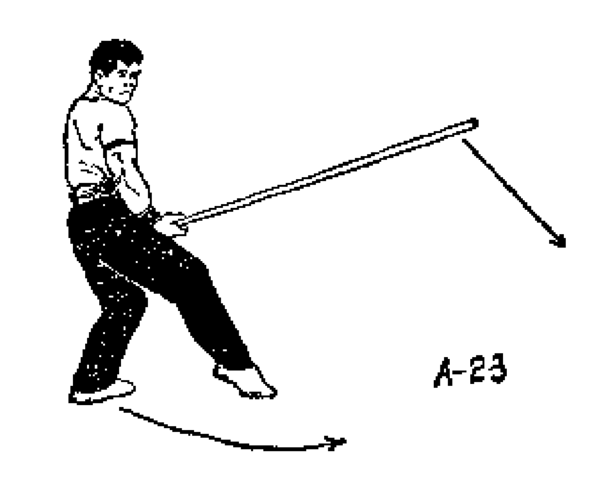


手心向上。目视棍梢（图A22）。

要求：抛棍与上步要一致，力达棍梢。

15.右虚步劈棍

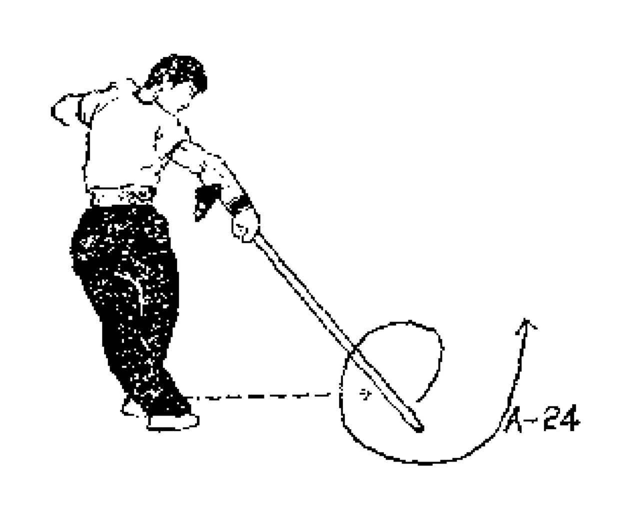
左脚向前上半步，同时右脚向左前方上一步成右虚步。与此同时，双手握棍由左向上、向后划弧下劈。右手微屈握棍，手心向上紧贴于右腿上。左手握把端，紧贴于左腿上，手心向下。目视棍梢（图A23）。



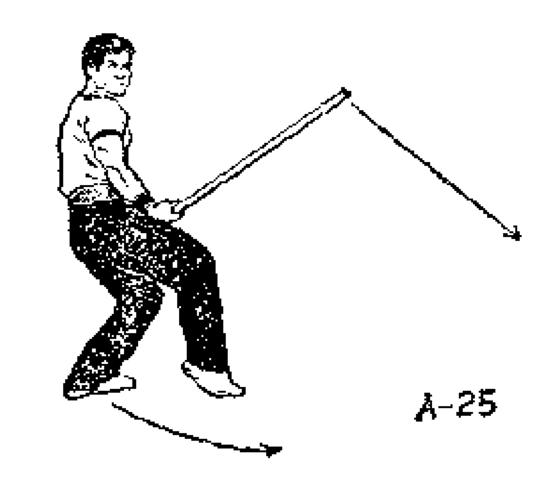
要求：上步和劈棍动作要一致。划弧劈棍时右手要用力将棍向大腿上方压去。下劈后双手用力回收，使右手有碰击大腿肌肉的感觉。

16.右虚步圈劈棍

①重心移于右脚上，左脚向右脚后方插步，上体稍向右转。同时双手握棍向右前下方斜刺，右臂伸直，手心向下，左手握棍把提至左肩，肘尖向下。目视棍梢（图A24）。



②上动不停，双手握棍向左、向上划一立圆。同时，右脚向右前方上一步成右虚步。双手使棍下劈，右手屈肘握棍紧贴大腿上，手心向上。左手握把端紧贴于左腿上，手心向下。目视棍梢（图A25）。



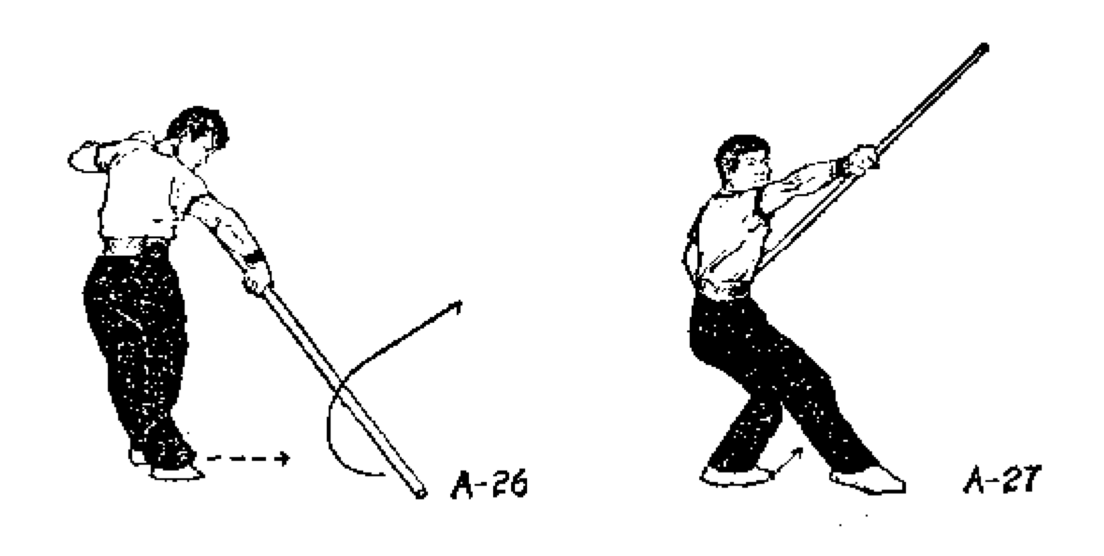
要求：连续做两次。棍刺出后紧接圈棍一周下劈，动作要快，而且收棍时尽量向下压。双手用力回收，右手要有碰击大腿肌肉的感觉。

17.高虚步圈压棍

①重心移向右脚上，左脚向右脚后方插一步。同时，左手握把端，屈肘提向左肩前，左手心向前，右臂伸直，使棍向斜下方刺出。手心向下（图A26）。

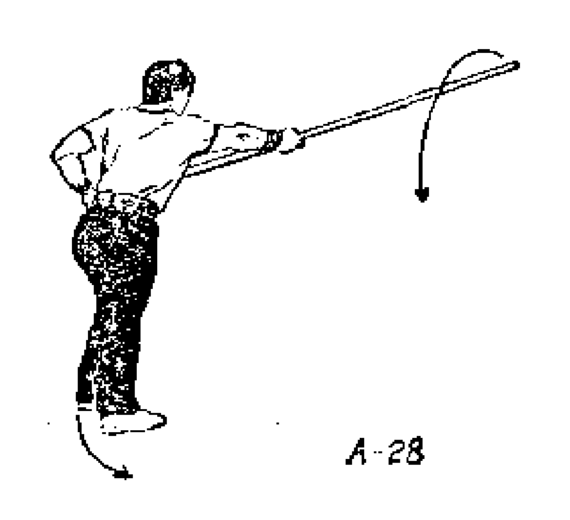
②上动不停，双手握棍向后、向上划弧半圈下压。与此同时，右脚向前上一步成右虚步。左手握把端下压紧贴于左腰侧。右臂伸直，手心向下，棍梢高与头平。目视棍梢（图A27）。

要求：连续做两次。绕棍半圈弧度要大，双手握棍有意识下压。



18.横裆步推棍

重心移向右腿上，左脚向左侧上一步，右脚尖里扣，上体左转成左横裆步。同时，右手握棍中段由右向左前方推



A-28

棍，棍梢高与胸平，右臂伸直，手心向前。目视棍梢（图A28）。

要求：推棍时要以腰为轴，力达棍梢。

19.插步回抽棍

重心后移，左脚向右后插步，两腿微下蹲。同时上体右转，右手握棍外旋，屈肘向右后方抽击，手心向右，肘尖向下。左手握把端紧贴左腰间，手心向下，肘尖向后。目视棍梢（图A29）。

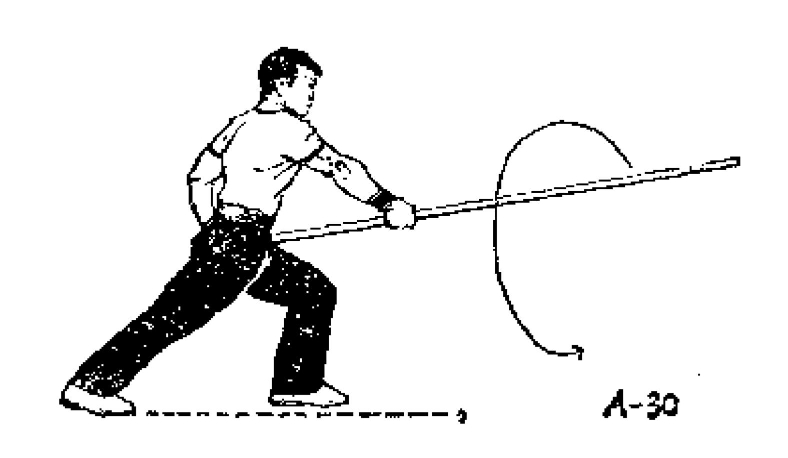
要求：抽棍时，右肘尖向下，手腕尽量向右后扭转。两脚下蹲不要太低，左脚跟稍提起。

A-29

20.横裆步推棍

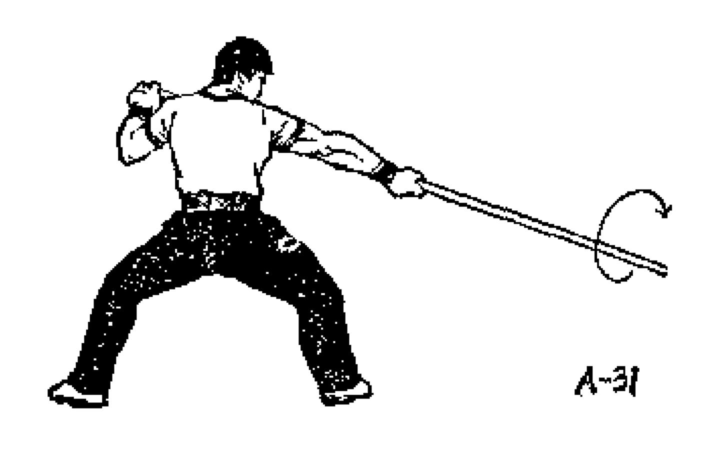
左脚向左上一步，右脚里扣成左横裆步。同时，上体左转，双手握棍向左前方推出，棍梢与胸同高。双臂伸直，右手心向上，左手心向下。目视棍梢（图A30）。

要求：推棍时要以腰为轴，力达棍梢。


A-30

21.马步下拦截棍

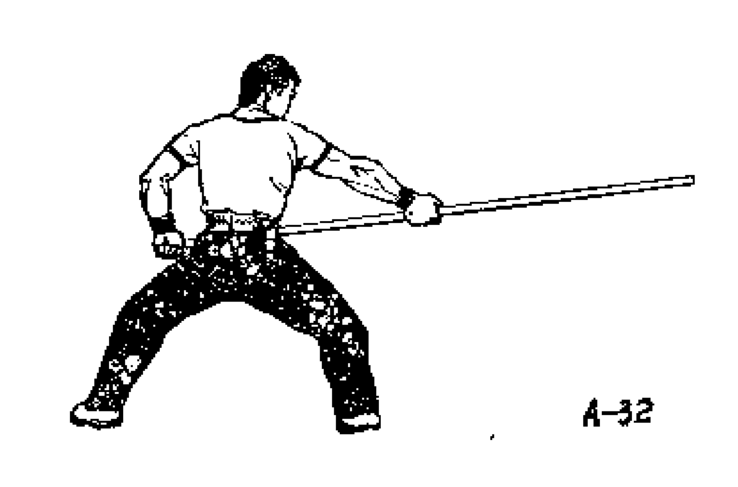
身体左转，右脚向前方上一步成马步。同时右手握棍，棍梢向上、向右下前划弧拦截。右臂伸直，手心向前。左手握把端提至左肩前。肘尖向下，使棍斜于体前。把段靠于前胸，目视棍梢（图A31）。


A-31

要求：拦截棍后，右手将棍梢稍向上挑起。

22.弓步刺棍马步压棍

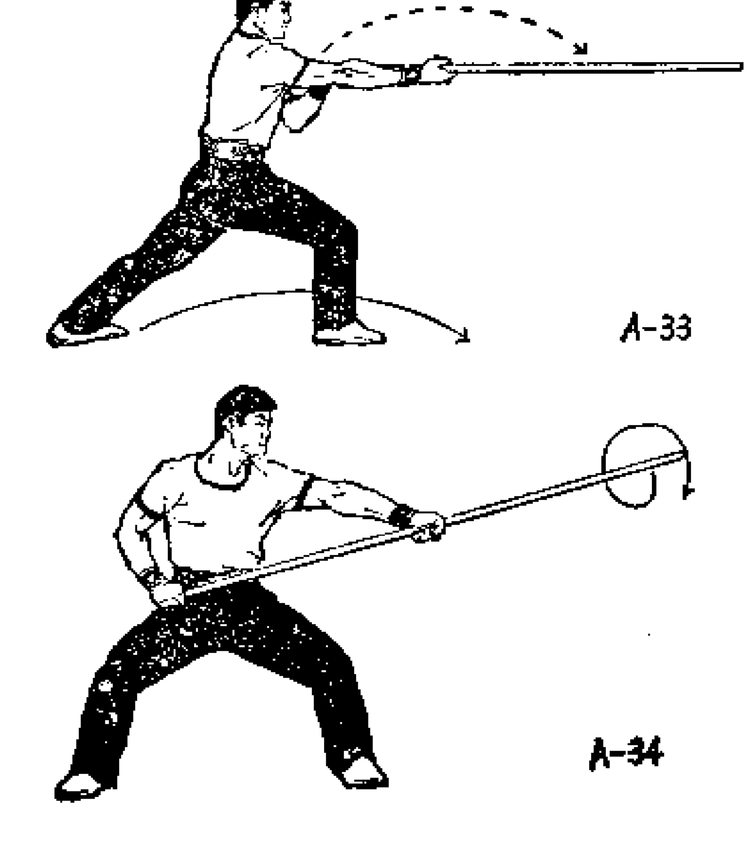
①左手握把端使把段压于前腹上，同时右手翻腕，使棍向右后、向上圈棍一周（图A32）。



A-32

②上体右转成右弓步。同时，左手握把端，向前刺出，手心向左外侧。与此同时右手沿棍回滑贴于左手。手心向上，肘尖向下（图A33）。

③左脚上前一大步，上体右转成马步。同时，左手顺棍身向前滑出握棍中段。随即左臂微屈下压，手心向下。与此同时，右手滑至把端握棍，紧贴于右腰侧，手心向下，肘尖向后。目视棍梢（图A34）。



A-33

A-34

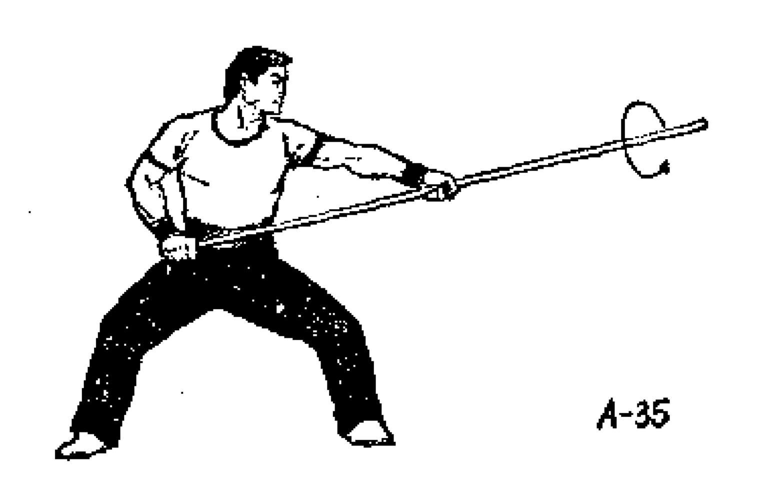
要求：刺棍后，双手握棍把于胸前。换把时，双手要快速轻巧。

第 三 段

23.退马步圈压棍

右脚向后退半步，左脚向后退半步。同时双手握棍向左、向上、向右圈棍一周。右手屈肘握把端紧贴右腿上。左手握棍中段微屈肘用力向下压。两手心向下，目视棍梢（图A 35）。

要求：连续做两次。退步时两脚动作要连贯，退步时力点落于脚掌。

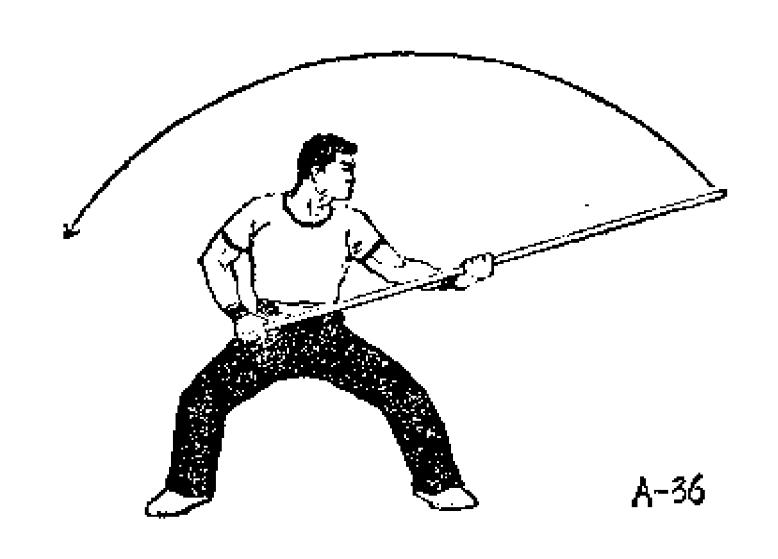


A-35

24.上马步圈压棍

右脚上前半步，左脚上前半步。与此同时，双手握棍，向前、向上、向下圈棍一周。右臂屈肘，右手握把端，紧贴右腿上。左臂微屈肘，左手握棍用力下压。右手心向下，左手心向上。目视棍梢（图A 36）。

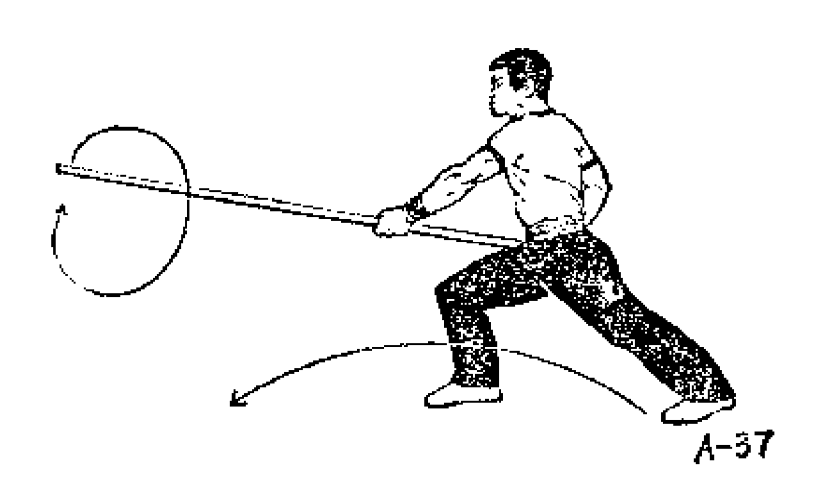
要求：上步时两脚动作要连贯。收小腹，微含胸，力达棍梢。



25.右弓步劈棍

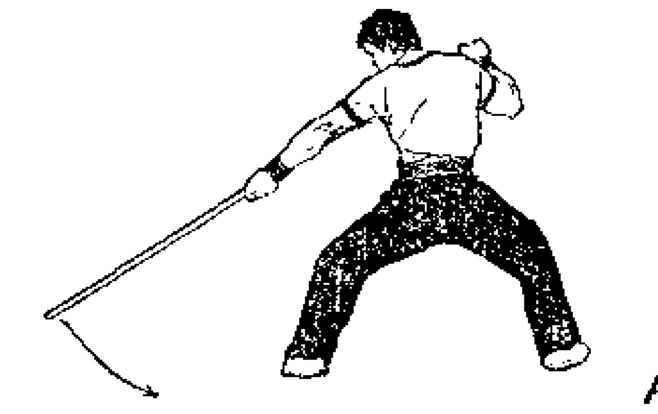
上体右转成右弓步。同时，两手握棍随转体动作使棍梢从后向上划弧至身前下劈。左臂伸直，手心向右。右臂微屈肘，右手握把端，紧贴于右腿上，手心向下。棍梢高与腰腹平。目视棍梢（图A37）。

要求：劈棍时，右手用力向右腰侧后拉。左手用力向左前下压。



26.马步下拦截棍

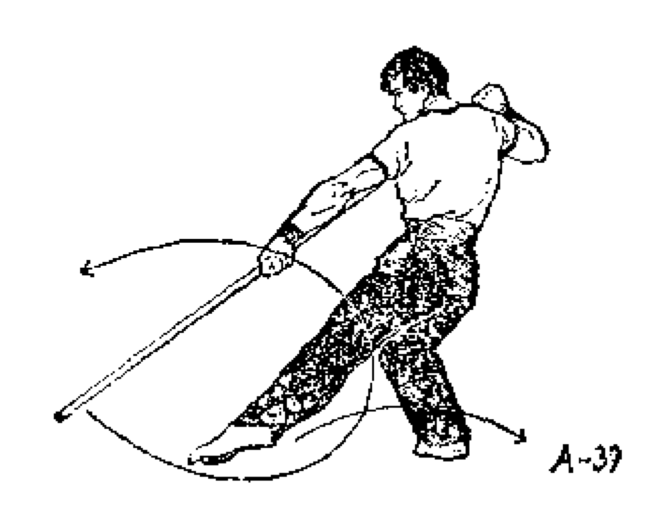
身体右转，左脚向右前方上一步成马步。同时，左手握棍，棍梢向上、向左、向下前方划弧拦截。左臂伸直，手心向前。右手握棍把端，提至右肩前，肘尖向下。使棍身斜于体前，把段靠于前胸，目视棍梢（图A38）。


A-38

要求：拦截棍后，左手将棍梢稍向上挑起。

27.左虚步拨棍

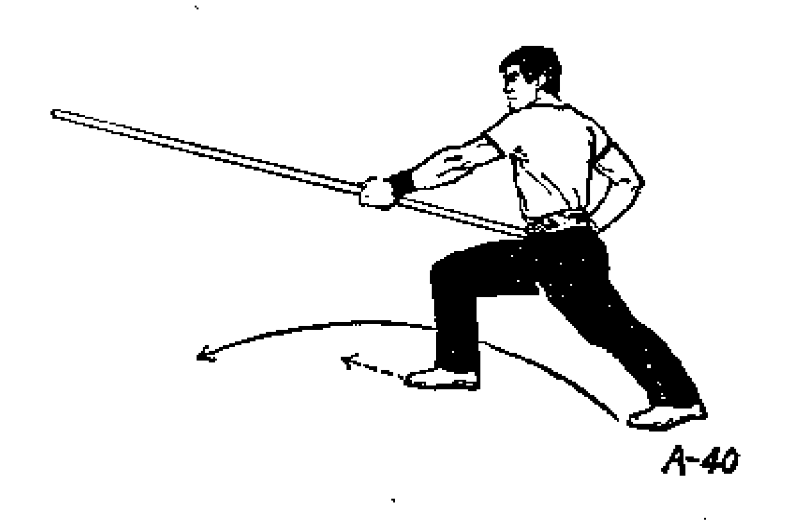
右脚向前上半步，左脚尖着地成左虚步。同时，左臂握棍由前向下、向后拨击。手心向下。目视棍梢（图A39）。


A-39

28.右弓步劈棍

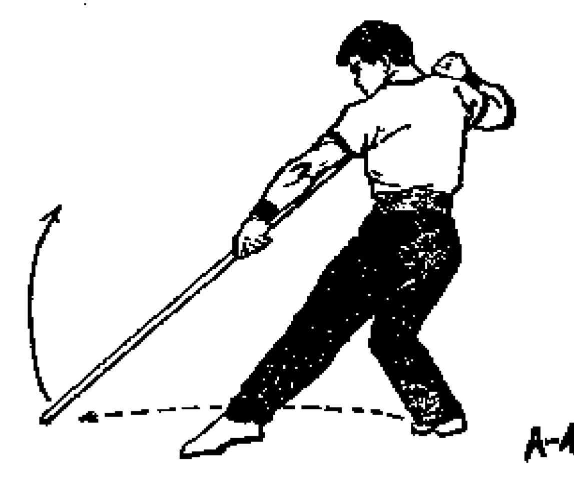
上体微左转，左脚向后退一步成右弓步。同时，双手握棍向左、向后、向前划弧下劈。右手握把端紧贴右腿上，屈肘，手心向下。左手握棍向下压，臂伸直，手心向下。棍梢与腹平，目视棍梢（图A40）。

要求：左脚退步时，脚掌要擦着地面。退步和劈棍动作要同时进行。


A-40

29.左虚步拨棍

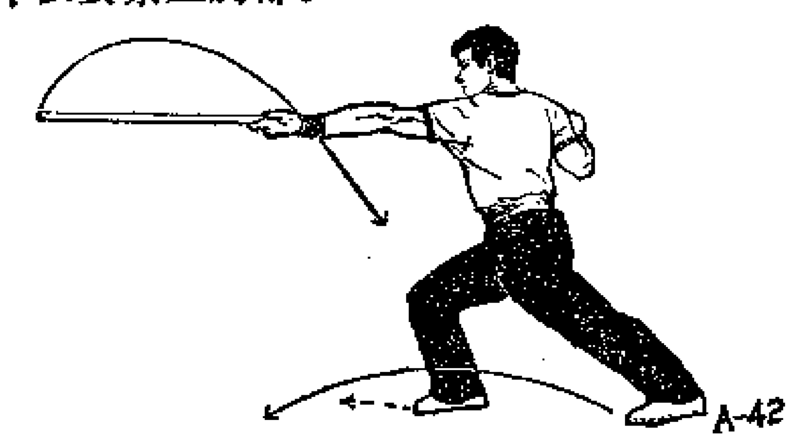
右脚向前上半步。同时左脚向左前上一步成左虚步。右手握把端，屈肘提至右肩前，肘尖向下，手心向前。与此同时，左手握棍由前向下、向后拨击，手心向下。目视棍梢(图A41)。


A-41

30.右弓步抛棍

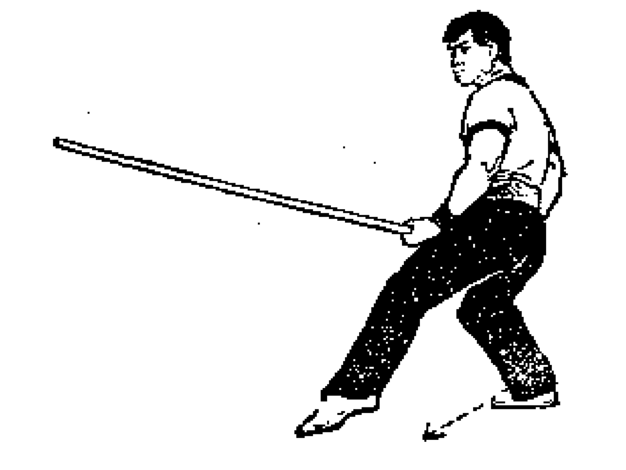
重心移向左脚，右脚向前上一大步成右弓步。同时双手握棍由左向右前方划弧抛起。棍高与胸平。右臂屈肘，右手握把端，提至右肩前，肘尖向下。左臂伸直，手心向上。目视棍梢（图A42）。

要求：抛棍与上步要一致，力达棍梢。抛棍时双手握棍，棍的中段要紧压胸部。


A-42

31.左虚步劈棍

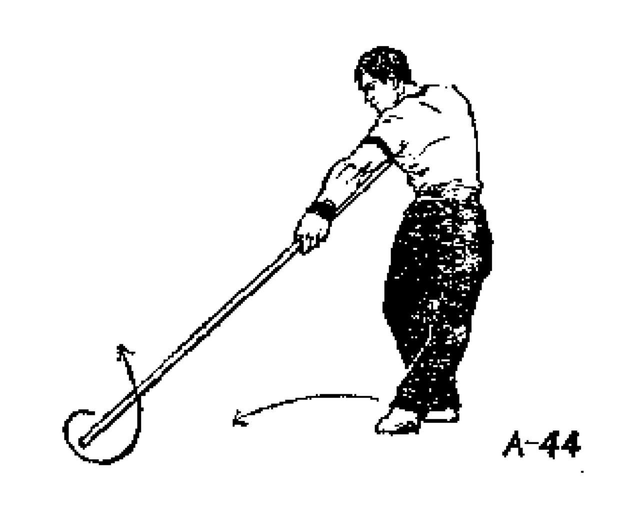
右脚向前上半步，同时左脚向左前上一步，上体左转成左虚步。与此同时，双手握棍由右向上、向后划弧下劈。左手微屈握棍，手心向上紧贴于左腿上。右手握把端紧贴于右腿上。手心向下，目视棍梢（图A43）。


A-43

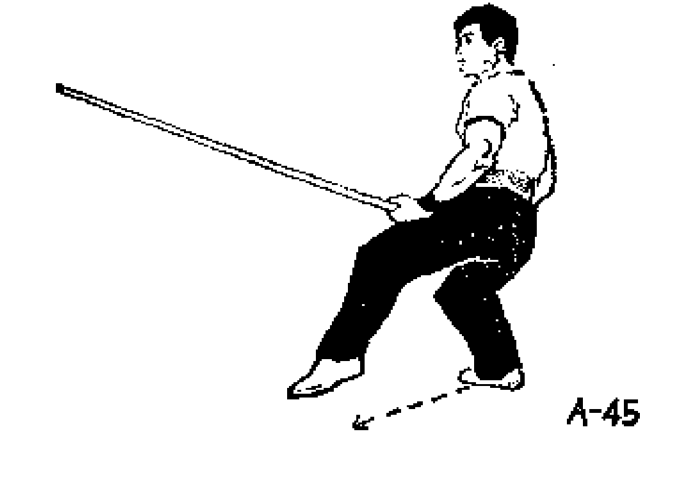
32. 左虚步圈劈棍

①重心移向左脚，右脚向左脚后方插步。上体稍左转，同时双手握棍向左前下方斜刺。左臂伸直，手心向下，右手握把端提至右肩，肘尖向下。目视棍梢（图A44）。

②上动不停，双手握棍向右、向上圈棍一周。同时，左脚向前上一步，成左虚步。两手握棍立即下劈。左手屈肘握棍紧贴左腿上，手心向上。右手握把端紧贴于右腿上，手心向下。目视棍梢（图A45）。



A-44



A-45

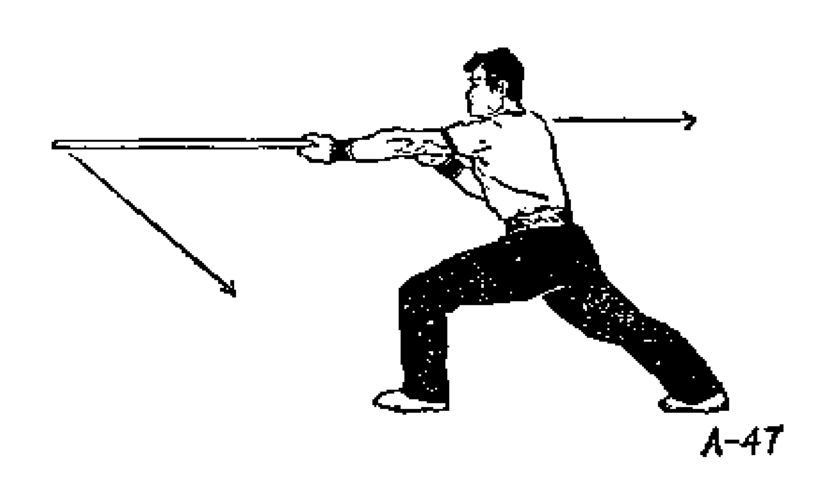
要求：连续做两次。棍刺出，紧接圈棍一周下劈，动作要快，收棍时尽量向下压。双手用力回收，使左手要有碰击大腿肌肉的感觉。

33.插步圈棍弓步拉棍

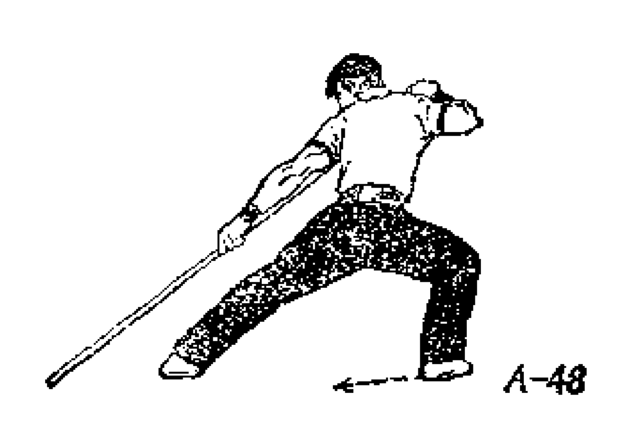
①重心移向左脚，右脚向左脚后方插一步。同时双手握棍使棍梢向左下方斜刺。左臂伸直，手心向下。右臂屈肘停于右肩前，肘尖向下。手心向下。目视棍梢（图A46）。

②上动不停，上体左转，左脚向左侧上一步成左弓步。右手握把端用力向前平刺。左手滑棍贴于右手，两手心向上。目视棍梢（图A47）。


A-46


A-47

③上体右转成右弓步。同时，右手握把端，臂外旋向右后方拉。左手伸直，手心向下，让棍拉出，然后握棍中段，棍斜靠身前。目视棍梢（图A48）。

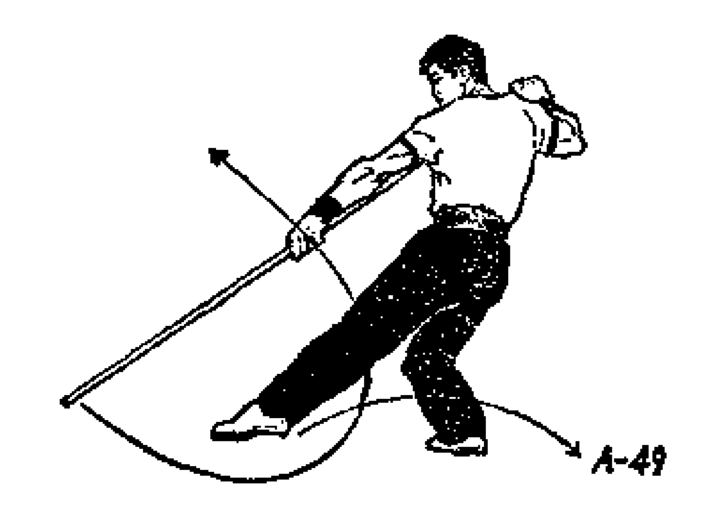


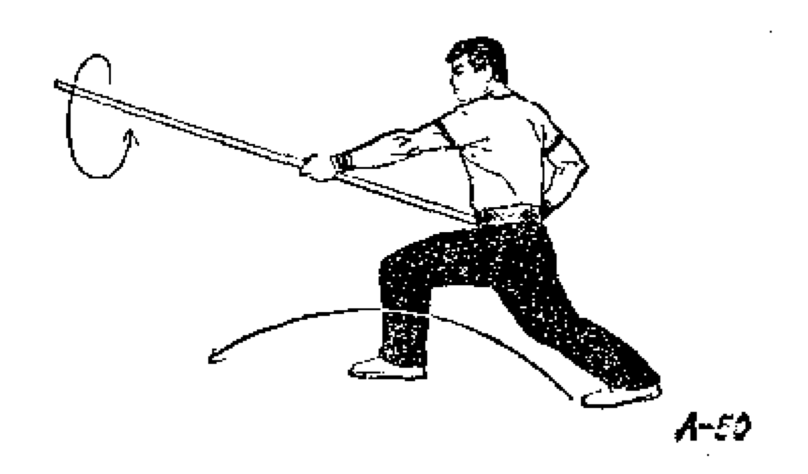
要求：连续做两次。拉棍与弓步要同时完成，整个动作要紧凑。

34.虚步拨棍弓步劈棍

①右脚上前半步，左脚脚尖着地成左虚步。左手握棍，臂内旋向后拨击。目视棍梢（图A49）。

②左脚向后退一步成右弓步。双手握棍使棍梢向后、向上、向前划弧下劈。右手屈肘握把端紧贴右腿上，手心向下。左手伸直，握棍中段向下压，虎口向前，手心向下。目




A-50

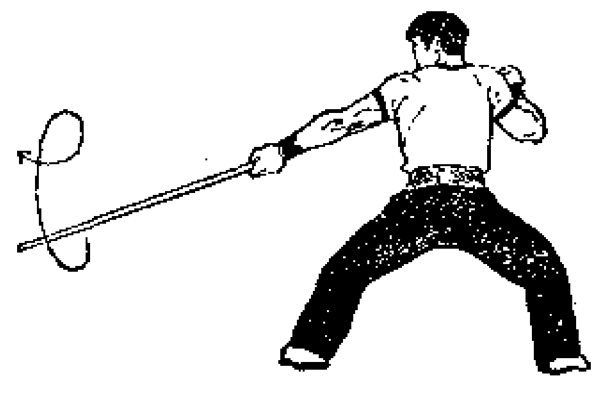
视棍梢（图A50）。

要求：拨棍和劈棍动作要连贯，退步时脚要微擦地面。

35.马步下拦截棍

身体右转，左脚向右前方上一步成马步。同时，左手握棍，棍梢向上、向左、向下前划弧拦截。左臂伸直，手心向前。右手握把端提至右肩前，使棍斜于体前，把段靠于前胸，右肘尖向下。目视棍梢（图A51）。

要求：拦截棍后，左手将棍梢稍向上挑起。

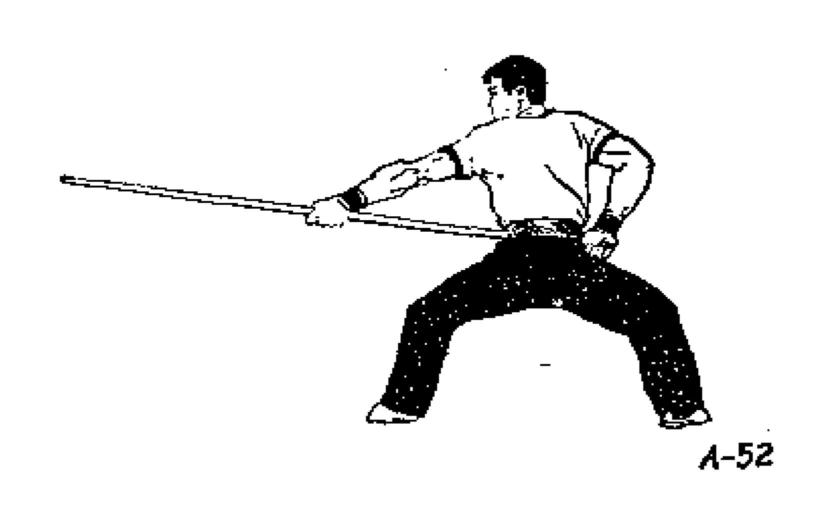

A-51

36.弓步刺棍马步压棍

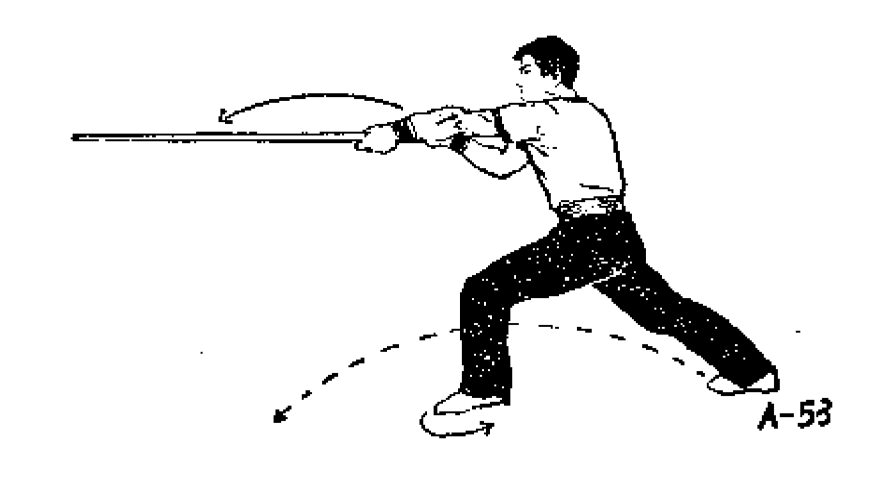
①右手握棍向前下压停于右腰侧。同时，左手伸直翻腕，使棍由下向左、向下圈棍一周（图A52）。

②上体左转成左弓步。右手握把端屈肘向前平刺，手心向上。同时左手回滑贴于右手。目视棍梢（图A53）。

③右脚向前上一大步，上体左转成马步。同时右手顺棍身向前滑出握棍中段，左手顺棍身向后滑而紧握把端，然后将棍压于两腿上。右臂伸直，手心向下。左臂微屈肘，左手



A-52



A-53



紧握把端，手心向后。目视棍梢（图A54）。

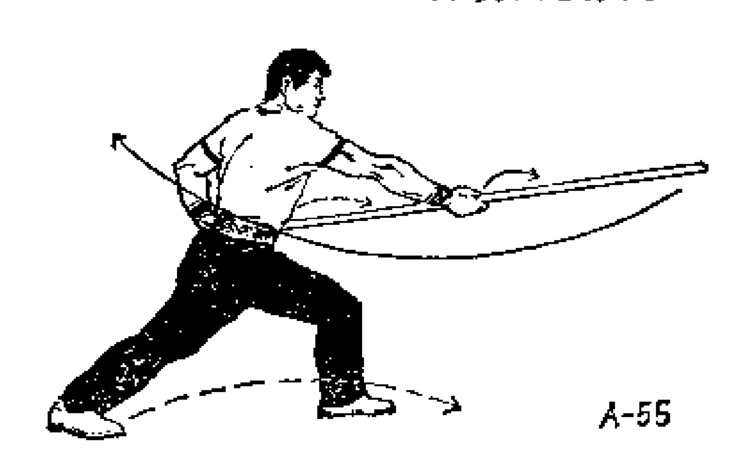
要求：刺棍时右手内旋。双手换把时要快速轻巧。

第 四 段

37.弓步横扫棍

左脚向后退半步，上体左转成左弓步。同时，双手握棍，由后向前平扫。棍梢高与胸平。左手握把端紧贴左腰侧。右手伸直握棍中段，手心向左。目视棍梢（图A55）。

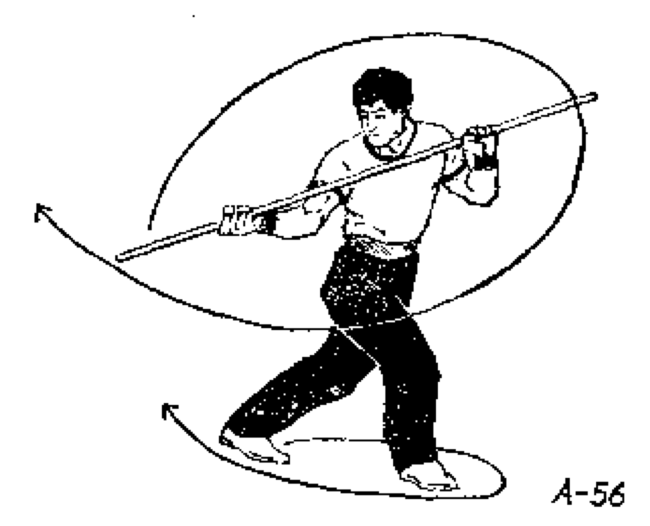
要求：平扫时，棍要随腰的转动而发力。



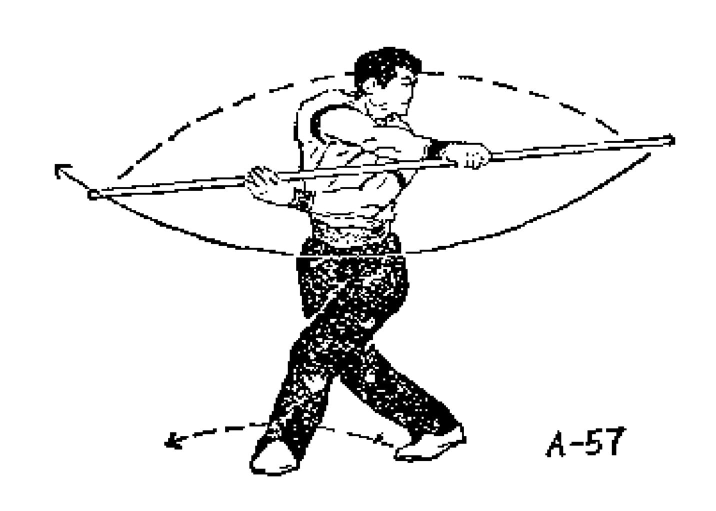
38.马步横扫棍

①右脚向前跨一步成右盖步。双手先后向前滑棍。然后右臂向后收回至右肋，使棍梢向右平摆（图A56）。

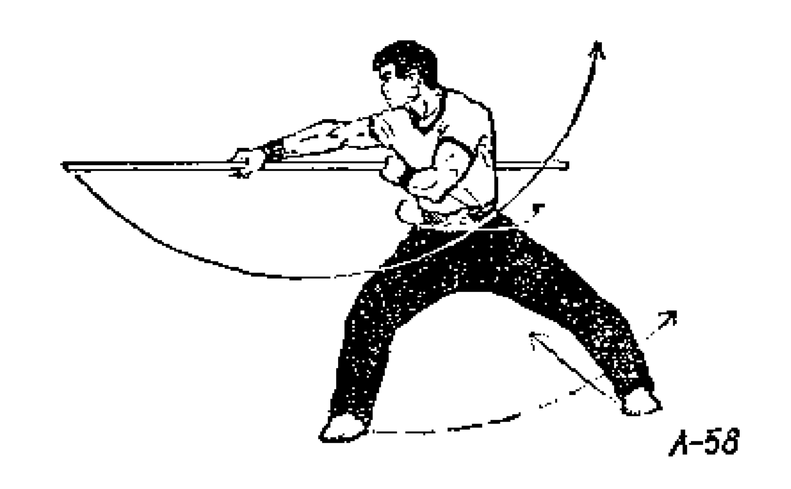
②左脚经右脚前横跨一步成左盖步。同时，双手握棍使棍梢由右向后、向左经头部平绕到胸前。两臂交叉屈肘，右手握棍位于左肘上，手心向下。左臂屈肘，左手握棍贴于右腋下，手心向后。棍梢与左肩同一方向。目视棍梢（图A 57）。



A-56



A-57

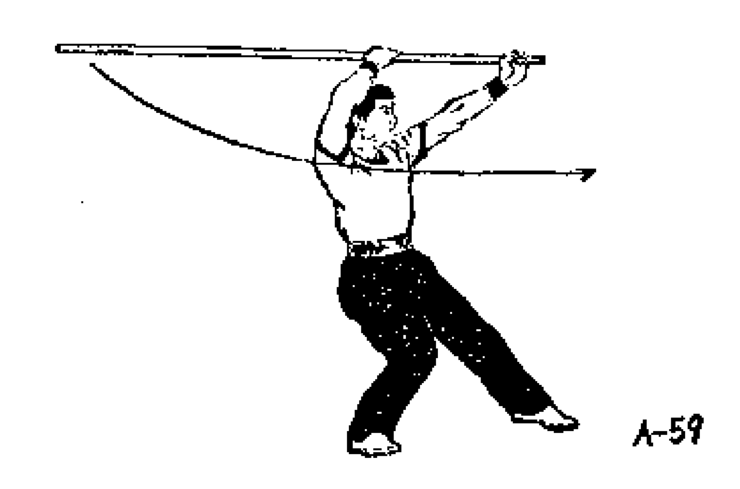

A-58

⑧上动不停，右脚向右跨一步成马步。同时，上体右转，双手握棍由左向前、向右拨击，棍与胸平。右手伸直握棍，左手握棍贴于右腋下。目视棍梢（图A58）。

要求：棍与步法要协调。

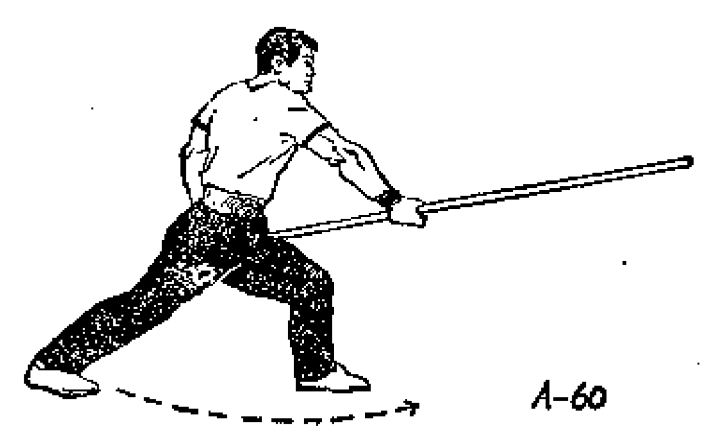
39.翻身平抡弓步劈棍

①重心右移，左脚提起，随即身体向左转体360°。与此同时，双手握棍向左、向后平抡一周。两脚屈膝，重心落于右脚上（图A59）。


A-59

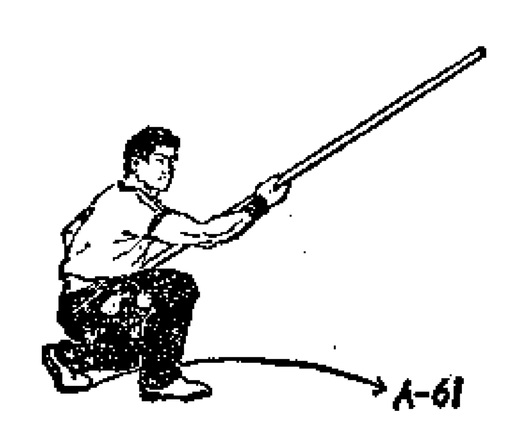
②上动不停，上体左转成左弓步。同时，双手握棍从后向前斜下劈。右臂伸直，手心向下。左手握棍紧贴于大腿上。手心向下。目视棍梢（图A60）。

要求：劈棍时，左手用力向左腰侧后拉，右手用力向前下压。


A-60

40.跪步拨棍

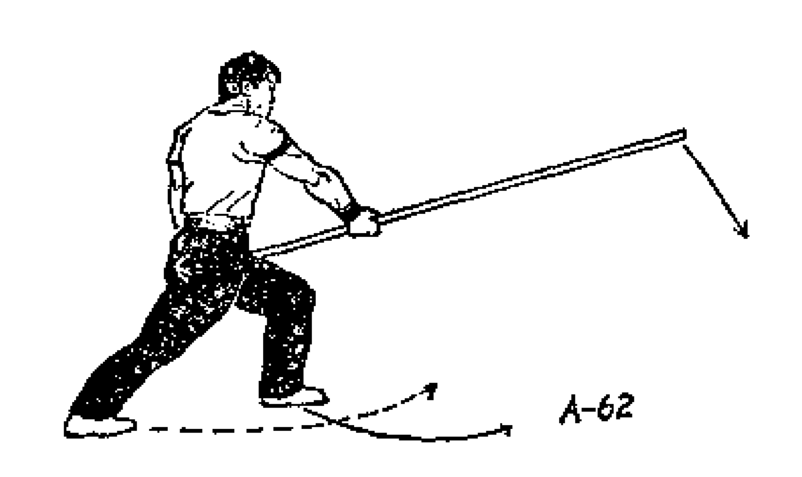
右脚向右侧上一步，左脚屈膝下蹲成跪步。上体右转，同时，右手屈肘握棍反腕外旋，使棍梢拨向右后方，手心向右。左手屈肘握把端紧贴于左腿上。目视棍梢（图A61）。


A-61

41.弓步劈棍

左脚向左上一步，上体左转成左弓步。同时，双手握棍从右向左下劈。右臂伸直，手心向上。左手伸直握把端紧贴于左大腿上，手心向下。目视棍梢（图A62）。

要求：右手握棍下劈时，手腕尽量内翻，使棍有一个内旋的感觉。

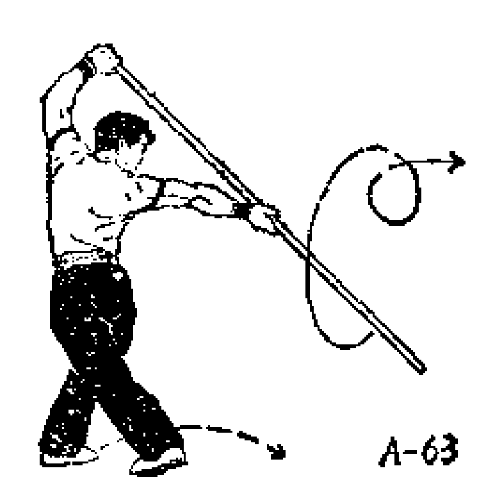


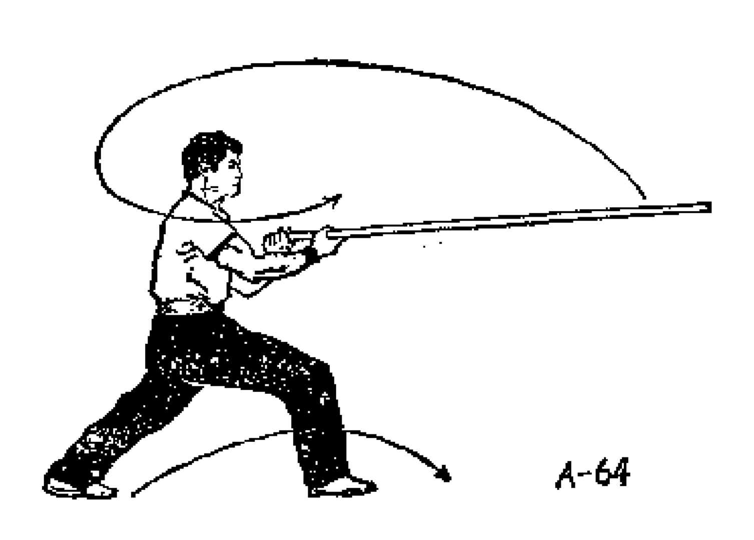
42.插步架棍弓步刺棍

①右脚向左前方上一步，上体左转，左脚向右脚后方插一步。与此同时，双手握棍向右前侧斜架。左臂向上举起，高于头顶。右手伸直，手心向上，使棍斜架于右侧。目视棍身（图A63）。

②右脚向右侧开一步，左手握把端由上向前、向下压停于左腰侧。右手反腕内旋，手心向下，使棍由下向右、向上圈棍一周。随即，上体右转成右弓步。左手握把端向前刺出，手心向左外侧。与此同时，右手向后滑棍贴于左手，手心向上。目视棍梢（图A64）。

要求：上步、插步、架棍和刺棍动作要分明。

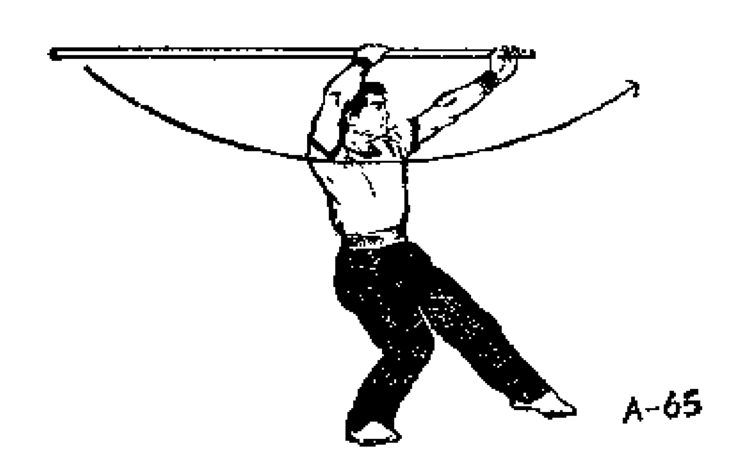

A-63

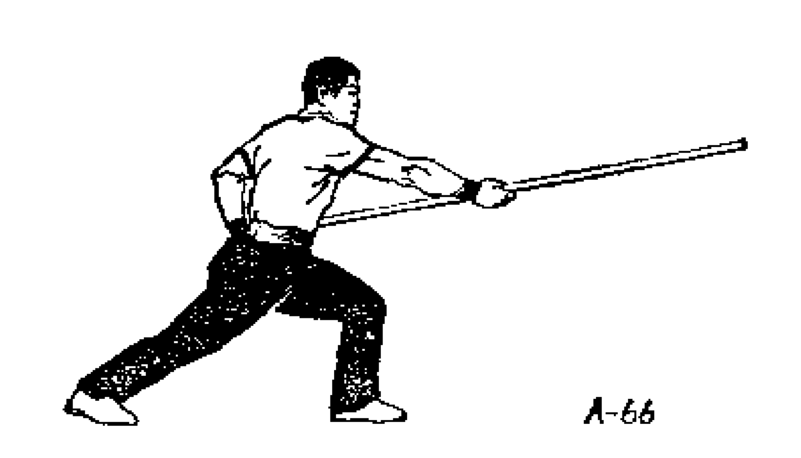

A-64

43.平抡扫棍弓步弹棍

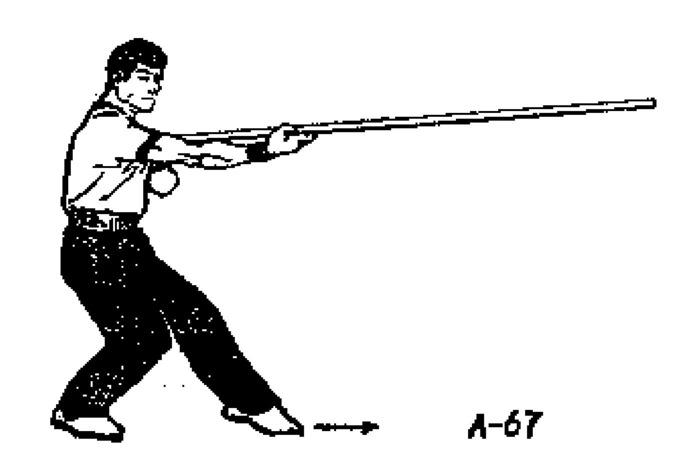
①左脚向左前方上一步成左虚步。上体左转，右脚微屈。同时，双手握棍向左、向右绕过头顶向前平抡一周（图A65）。

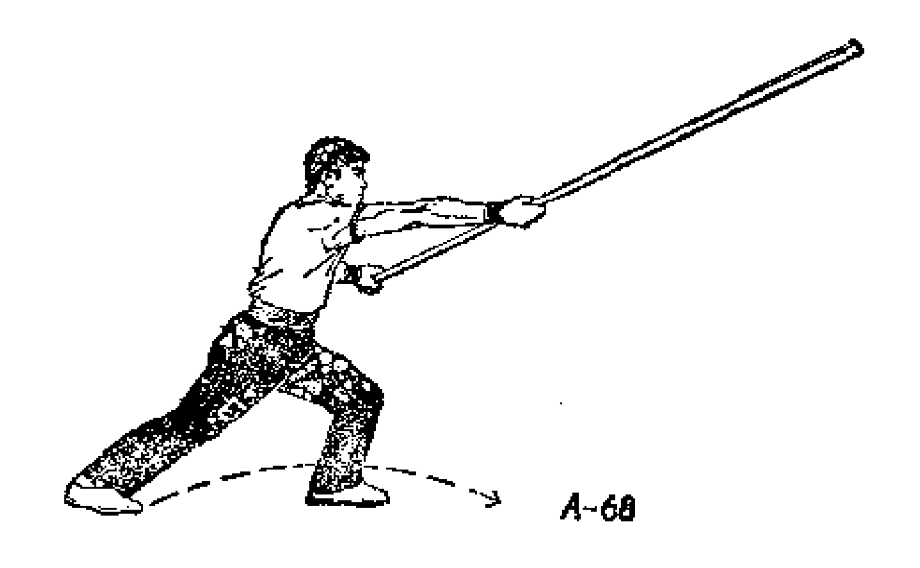
②上动不停，棍梢由上向下、向左侧下劈。左脚屈膝，右腿蹬直成左弓步。右臂伸直握棍下压，手心向左。左手握把端紧贴于左腿上，手心向下。目视棍梢（图A66）。


A-65


A-66

③身体重心向右移成左虚步。同时左臂屈肘将把端提至右胸前。手心向上，肘尖向左。右手伸直握棍，手心向上。棍梢对正前方，高与胸平。目视棍梢（图A67）。


A-67



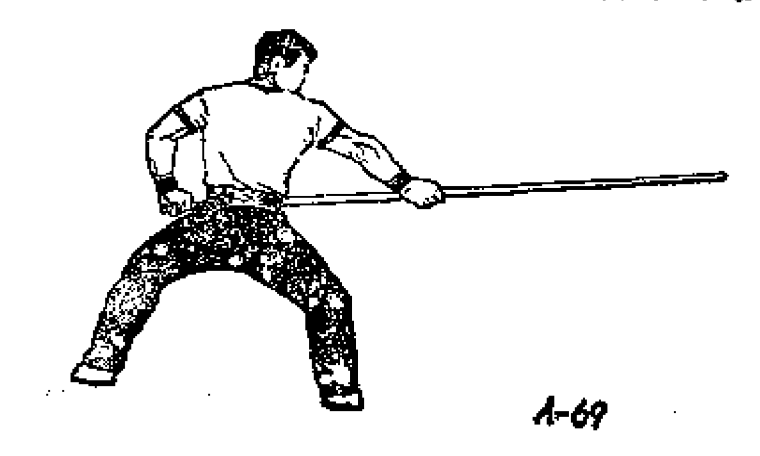
A-68

④重心左移，左脚向左上一步成左弓步。同时，上体稍向左转，左手握把端，手腕外旋，用力向前下方推。棍与头平。右臂伸直，手心向上。目视棍梢（图A68）。

要求：左手外旋将棍下推时，双手同时向前伸直，力量要平均，使到棍梢有震动感。

44.马步压棍弓步刺拉棍

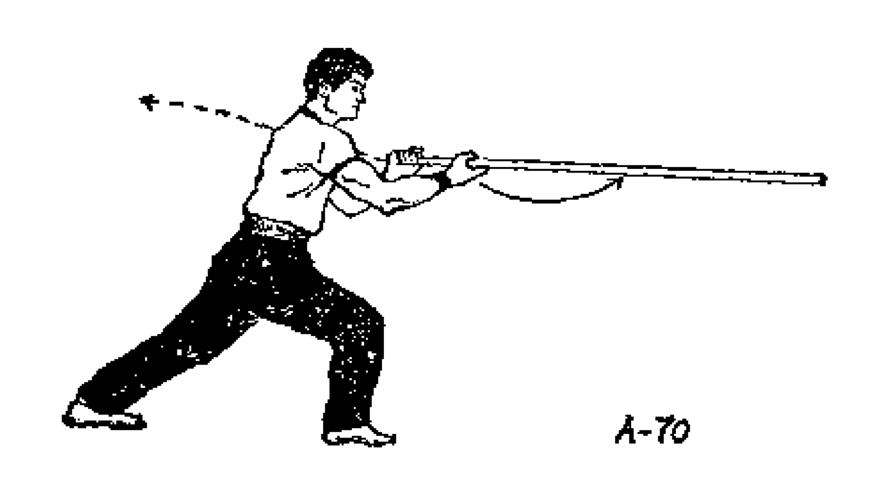
①右脚向前上一步，身体左转成马步。与此同时，双手握棍回收胸前，随即使棍向下压于大腿上。右手心向上，左手心向下。目视棍梢（图A69）。



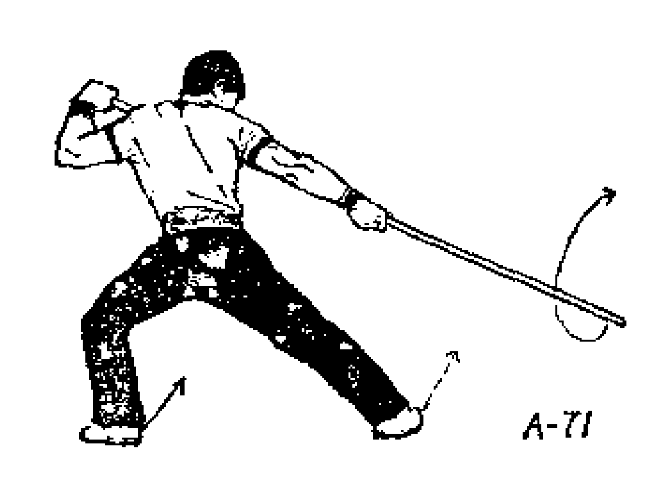
A-69

②上体右转成右弓步。左手握把端向前刺出，手心向左。与此同时，右手向后滑棍贴于左手，手心向上。目视棍稍（图A70）。

③上动不停，上体左转成左弓步。同时，左手握把端腕内旋向左肩拉。棍把高与肩平。右臂伸直，腕内旋握棍中段下压，棍斜于体前。目视棍稍（图A71）。



A-70

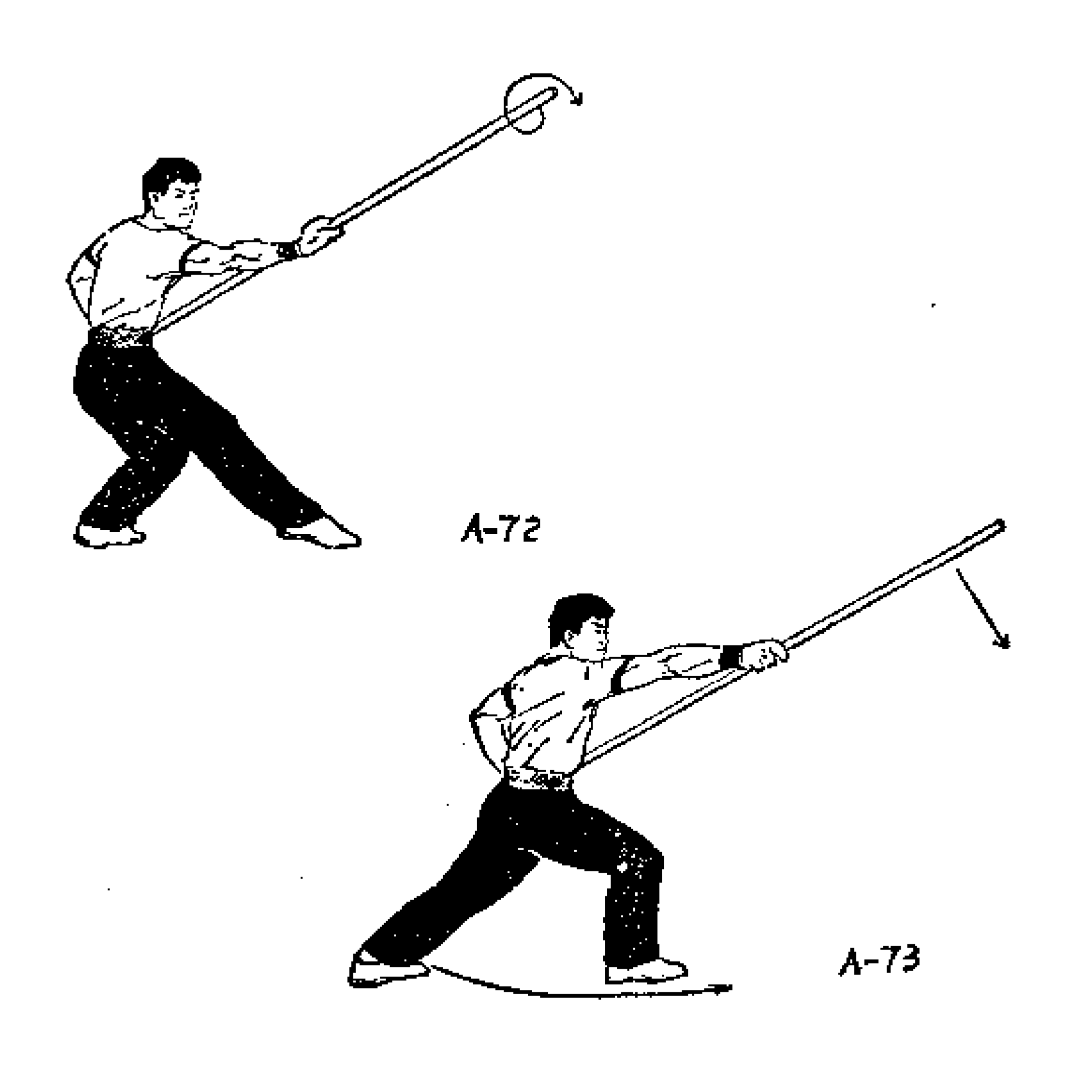


A-71

45.右弓步压棍

①左脚向前上半步，右脚向前上半步成右虚步。同时，右手握棍随转体由下向右外翻，棍梢稍高于头顶。左手屈肘握棍把端紧贴于左腰侧，手心向下。目视棍梢（图A 72）。

②右脚向前上半步成右弓步。与此同时，右手握棍，内翻向前压棍，臂伸直，手心向下，棍梢高与头平。左手握把端紧贴于左腰侧，手心向下。目视棍梢（图A78）。



A-72

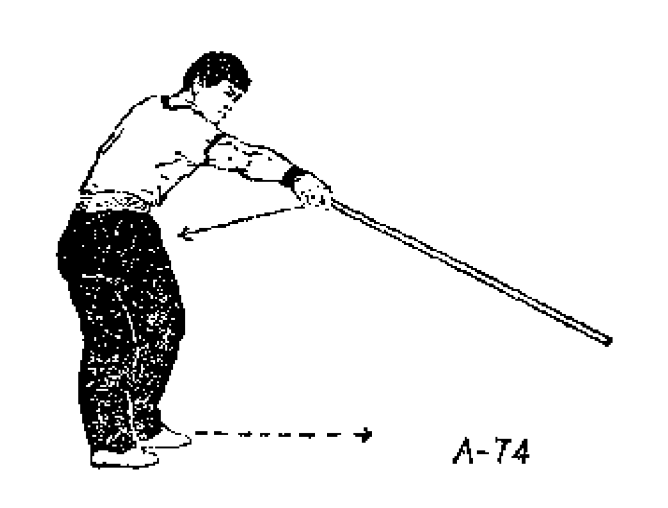
A-73

46.马步刺劈棍

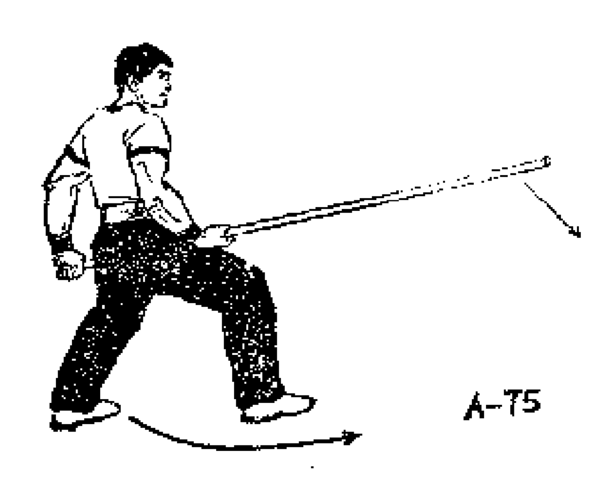
①左脚向右脚后方插步，上体稍右转。双手握棍向前斜刺。右臂伸直，手心向下。左臂屈肘，左手握把端与肩同高。肘尖向左，手心向下。目视棍梢（图A74）。

②右脚向右开一步成马步。双手握棍，右臂内旋使棍由上向下劈。右手回收于右大腿上，手心向上。左手握把端紧贴于左腿上，手心向下。目视棍梢（图A75）。

要求：连续做二次。棍刺出去后，回收棍要快，力量要大。右手回收时要撞击大腿侧。



A-74



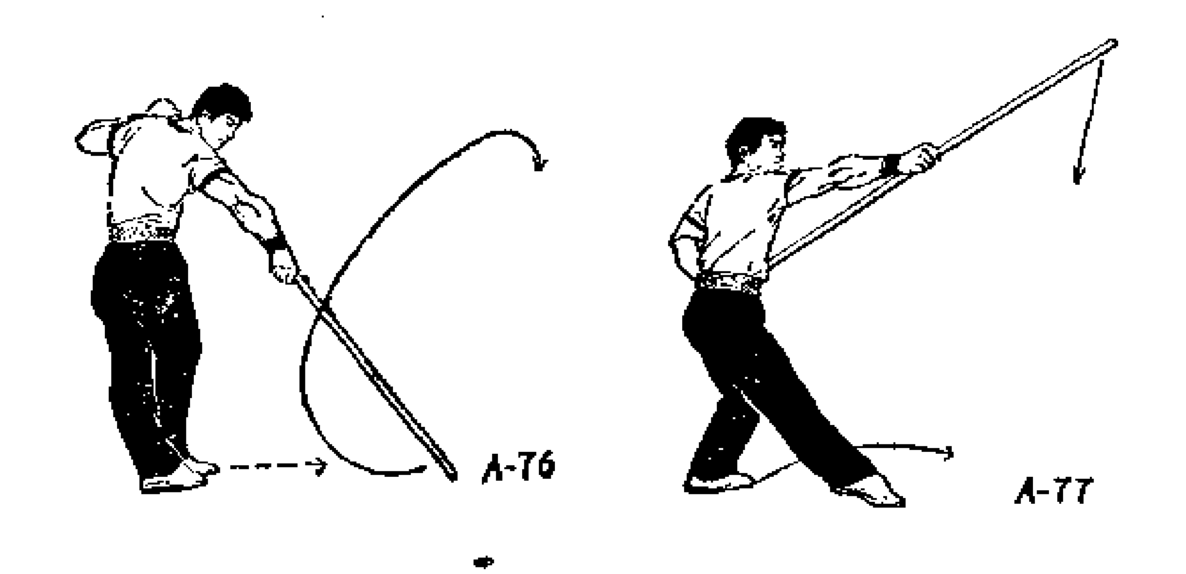
A-75

47.高虚步绕棍

①左脚向右脚后方插一步，同时，左手握棍把，屈肘提向左肩前，手心向前。右臂伸直，使棍向斜下方刺击，手心向下。目视棍梢（图A76）。

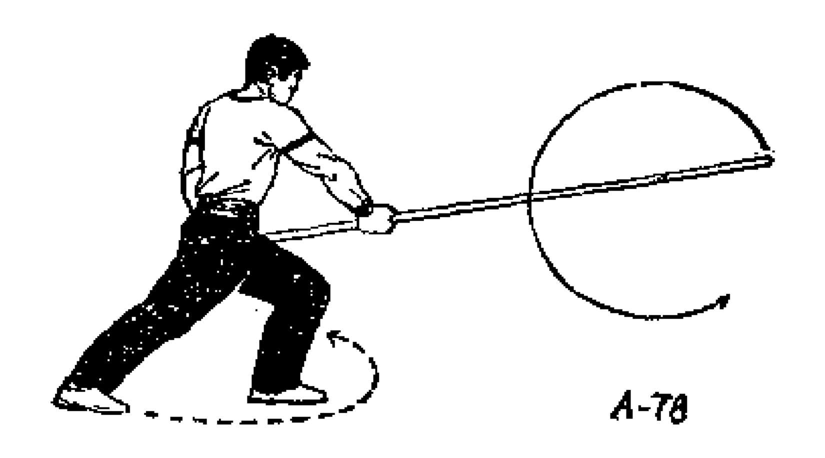
②上动不停，右脚向右开一步成右虚步。双手握棍，棍梢由右向上划弧半圈随即下压。同时左手握把端向前下压停于左腰侧。右臂伸直，手心向下。棍梢高与头平。目视棍梢（图A77）。

要求：绕棍半圈弧度要大，双手握棍有意识下压。



48.横裆步劈棍

左脚向前上一大步，上体左转成横档步。同时，双手握棍由右向前方下劈。右臂伸直，手心向前。左手握把端紧贴于左腿上，手心向下。目视棍梢（图A78）。

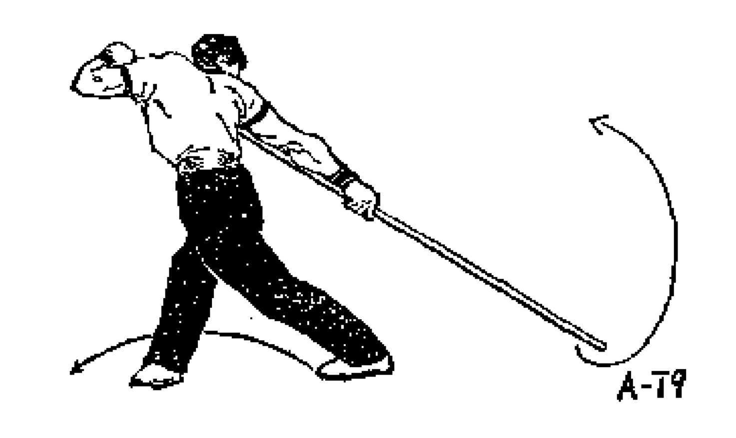


第 五 段

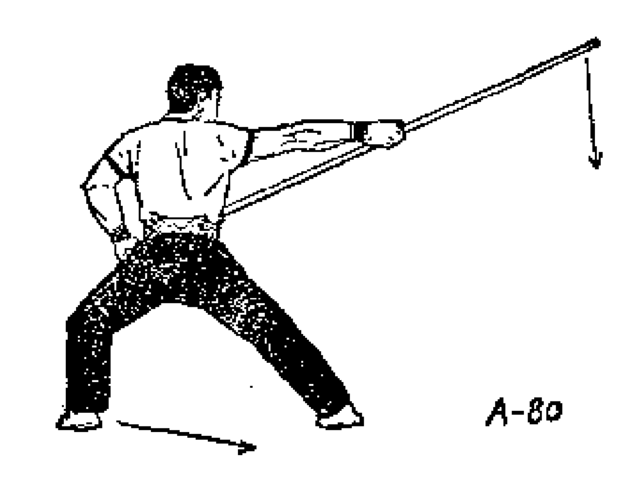
49.退步绕压棍

①右脚向左脚前方跨一步成盖步。上体左转，右手握棍由上向下划弧半周。左手屈肘握把端提于左肩上。肘尖向左，手心向下（图A79）。

②上动不停，左脚向左开一步成左弓步。同时双手握棍，左手握把端向前压于左腰侧。右臂伸直，使棍梢由下向上继续划弧半周压棍。棍梢高与头平，手心向下。目视棍梢（图A80）。

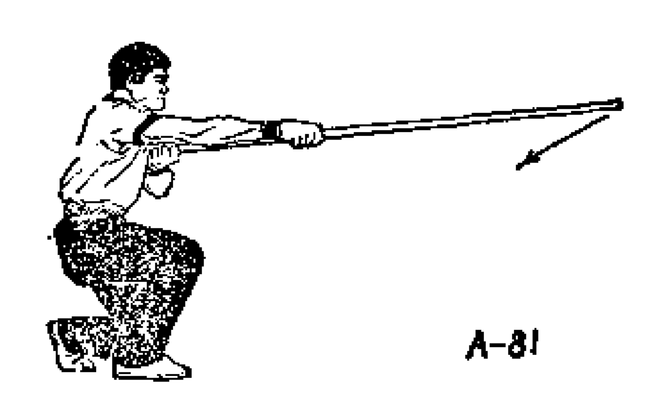


要求：连续做二次。退步绕棍时，动作要一致，上步和绕棍不要停顿。


A-80

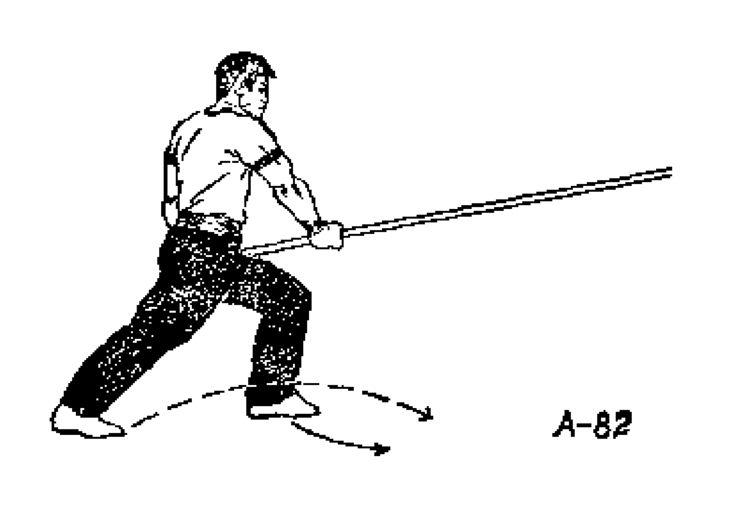
50.跪步拦棍

左脚向右退半步，屈膝，上体右转，右脚屈膝半蹲成右跪步，同时，左手握把端向右侧拦击，停于右腋下。肘尖向下，手心向上。右手滑棍回收，肘尖靠于左手腕，手心向下。目视棍梢（图A81）。


A-81

51.左弓步劈棍

左脚向左侧上一步成左弓步。上体左转。同时，双手握棍由右向左下劈。右臂伸直，手心向前。左手握把端紧贴左


A-82

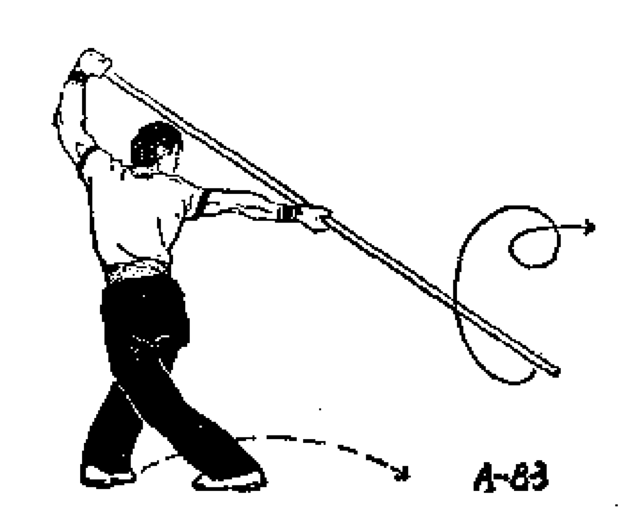
大腿上，手心向下。棍梢与腹部同高。目视前方（图A82）。

要求：劈棍时，左手用力向左侧后拉。右手用力向左前下压。

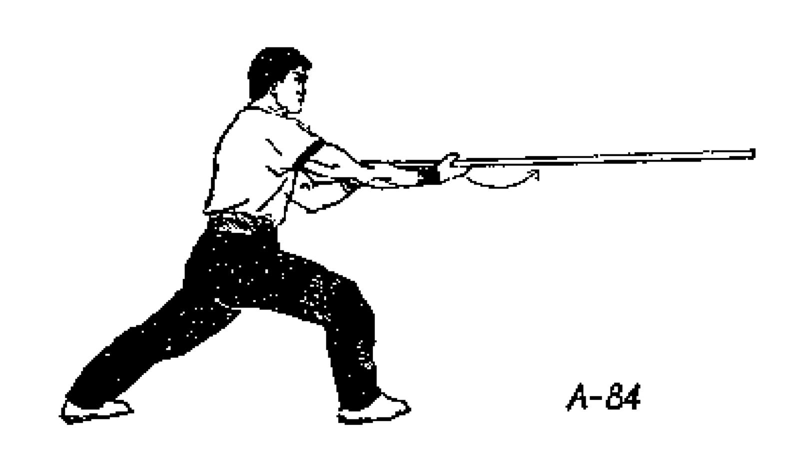
52.插步架棍弓步刺棍

①右脚向左前方上一步。上体左转，左脚向右脚后方插一步。与此同时，双手握棍向右前侧斜架。左臂向上举起，高于头顶。右手向右伸直，手心向上，使棍斜架于右侧。目视棍身（图A83）。

②右脚向右侧开一步。左手握棍把端由上向前、向下压，停于左腰侧。右手内旋反腕，手心向下，使棍由下向


A-83

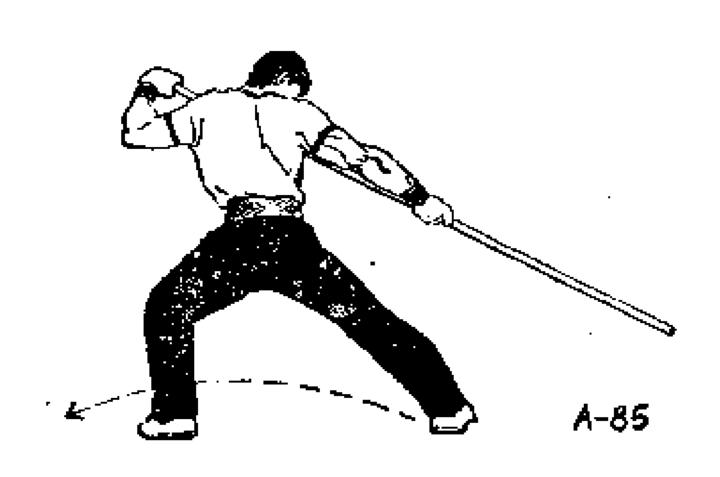
右、向上圈棍一周。上体右转成右弓步。左手握把端向前刺出，手心向左外侧。与此同时，右手向后滑棍贴于左手，手心向上。目视棍梢（图A84）。



A-84

③上体左转成左弓步。同时，左手握把端向左平拉。棍把高与肩平，右手伸直握棍中段，手腕内旋向下压棍。棍斜于胸前。目视棍梢（图A85）。

要求：上步、插步、架棍和刺棍等动作要分明。



A-85

53. 左右盖步上抛刺棍

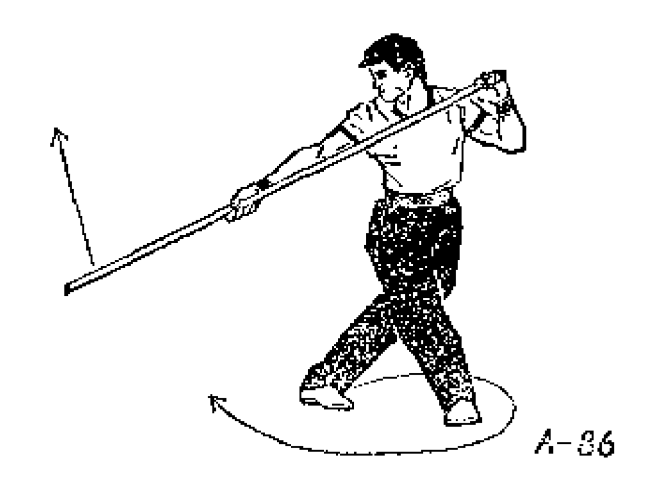
①右脚向左脚前跨一步，身体左转成右盖步。目视棍梢（图A86）。

②左脚向右脚前跨一步成左盖步。同时右手握棍由下向上抛起，棍身高与胸平，手心向上。左手握把端，肘尖向下。目视棍梢（图A87）。

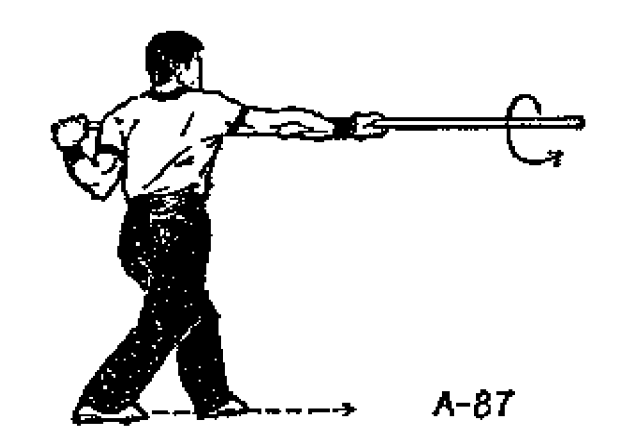
③右脚开一步成马步。同时，双手握棍反腕向下压。左手微屈握把端，压于左胯侧。右手伸直握棍中段。目视棍梢（图A88）。

④上体右转成右弓步。左手握棍把端向前刺出，手心向左，棍把紧贴于右胸前。与此同时，右手顺棍向后滑贴于左手，手心向上。目视棍梢（图A89）。

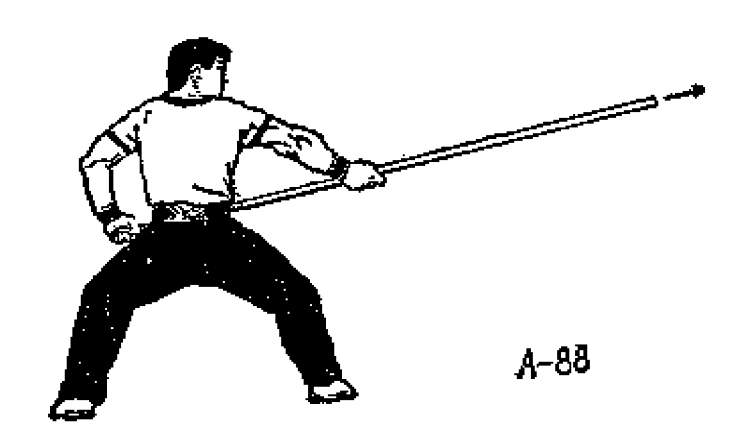
要求：左右盖步，步法要稳健。向上抛棍时，两手握棍要紧贴于胸前。



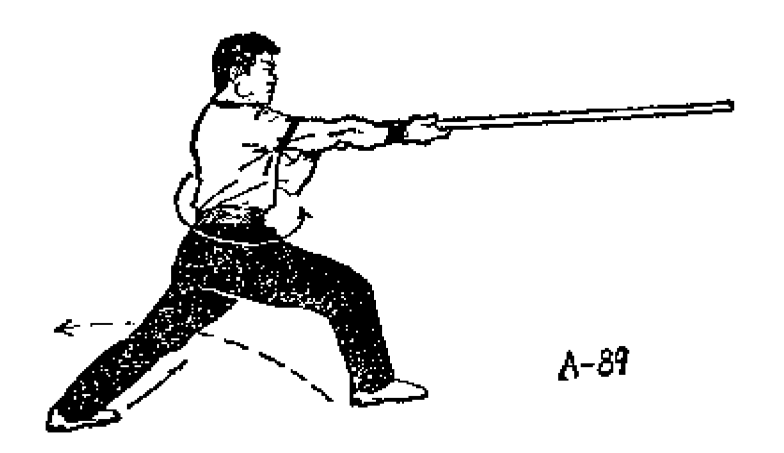
A-86



A-87



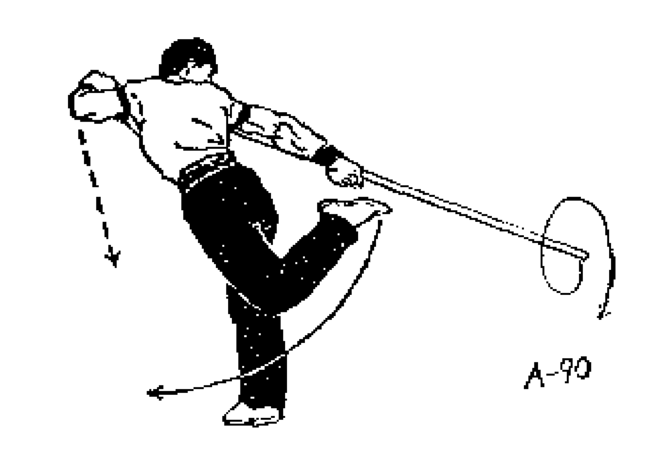
A-88

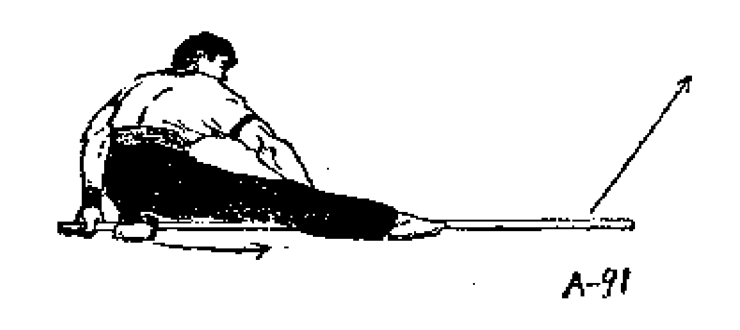


A-89

54.跳仆步摔棍

①右脚屈膝上提，左脚迅速用力蹬地跳起。上体左转，右脚落步于左脚前，左脚屈膝向后提起。与此同时，双手握棍从上向下、向后绕棍一圈。左手屈肘，握把端提至肩部。肘尖向下，手心向下。目视棍梢（图A90）。

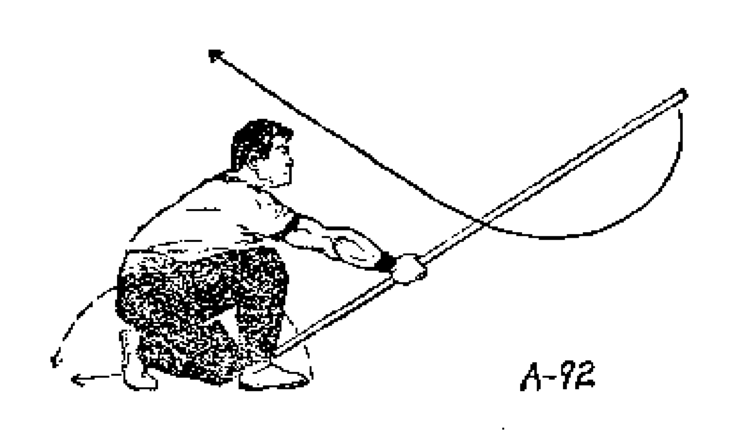




②左脚向左前落一步，身体重心落于左腿上。右脚尖里扣，身体随重心向下成右仆步。同时双手握棍用力向下平摔。两手伸直，两手平压棍身。目视棍梢(图A91)。

55.跪步锁喉棍

身体重心移向右脚，左脚向前上半步成跪步。同时双手握棍向上、向前斜刺。右手伸直握棍，左手握把端紧贴于左



膝，棍把端着地。目视棍梢（图A92）。

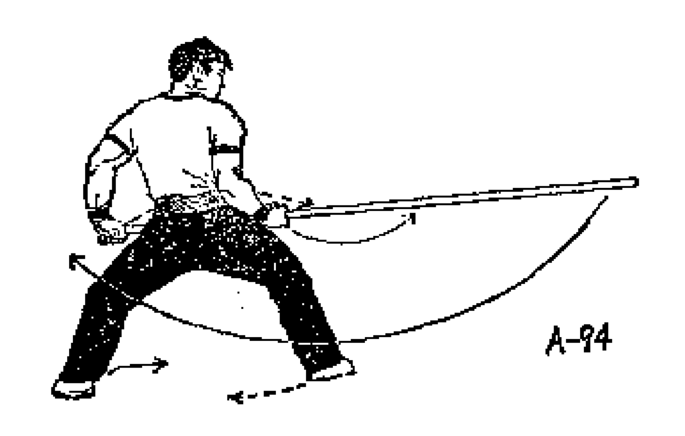
要求：跪步上刺棍，棍与地面成45°角。

56.翻身抡劈棍

①左脚向后退半步，上体左转，重心移向左腿。右脚向左横跨一步。右脚落步，随即左脚蹬地跳起，身体腾空，向左转体180°（图A93）。



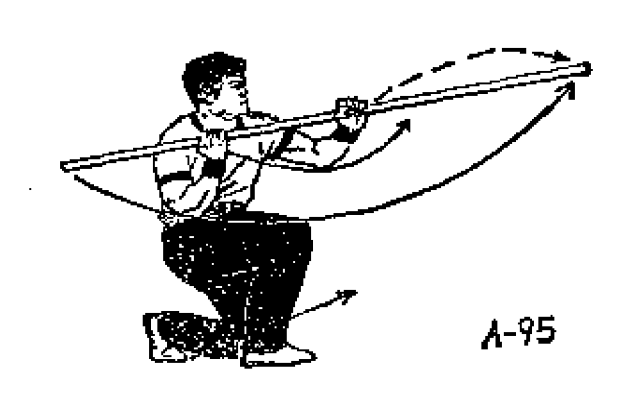
②上动不停，随转体动作，双手握棍，使棍梢由右向前、向上、向前下方斜劈。斜劈后成马步，两手握棍分贴于两腿上。目视棍梢（图A94）。



要求：在腾空阶段，上体要挺直，整个动作要轻快。劈棍与马步同时完成。

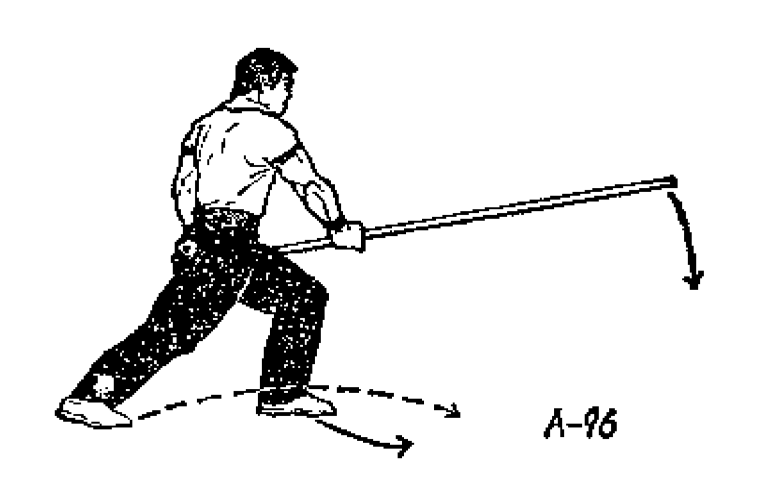
57.跪步横击棍

右脚向后退半步，上体右转，左脚上半步成右跪步。左手随身体右转动作将棍把向前横击。随即双手屈肘向前滑棍回收胸前，棍紧贴右肩。目视把端（图A 95）。



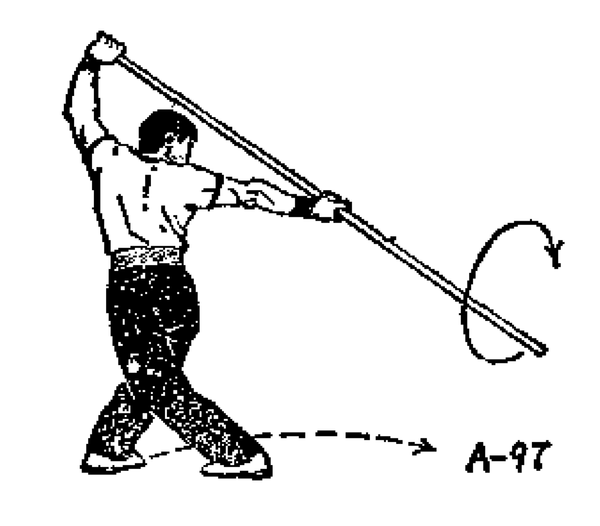
58.左弓步平劈棍

左脚向左移半步，上体左转成左弓步。同时左手向前滑棍紧握棍把。右手握棍中段由后向前、向左平劈，右手伸直，棍梢高与肩平，手心向左。左手屈肘，紧贴于左腰侧。目视棍梢（图A 96）。

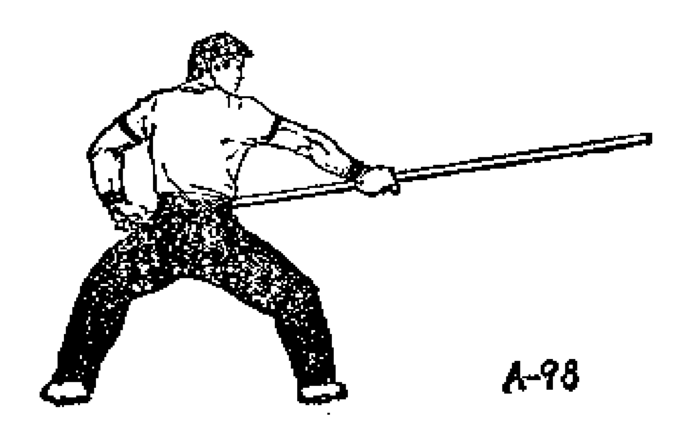

A-96

59.插步架棍弓步刺棍

①右脚向左前方上一步，上体左转，左脚向右脚后方插一步。与此同时，双手握棍向左前侧斜架。左臂向上举起，高于头顶。右手向右伸直，手心向上，使棍斜架于右侧。目视棍梢（图A 97）。

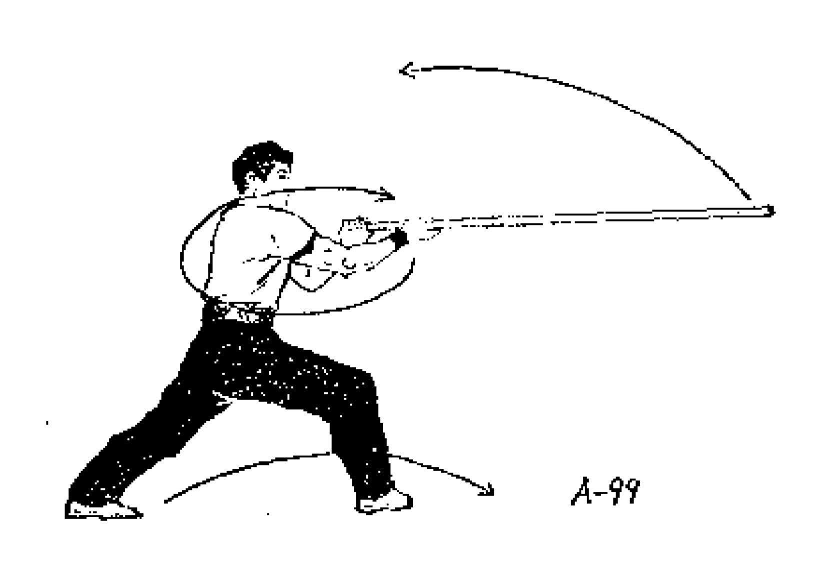

A-97

②右脚向右侧开一步成马步。左手握棍把端，由上向前、向下压于左腰侧。右手反腕内旋，手心向下，使棍由下向右、向上圈棍一周。目视棍梢（图A 98）。


A-98

③上动不停，上体右转成右弓步。左手握把端向前刺出，手心向左外侧。与此同时，右手向后滑棍贴于左手，手心向上。目视棍梢（图A 99）。

要求：上步、插步、架棍和刺棍动作要分明。



A-99

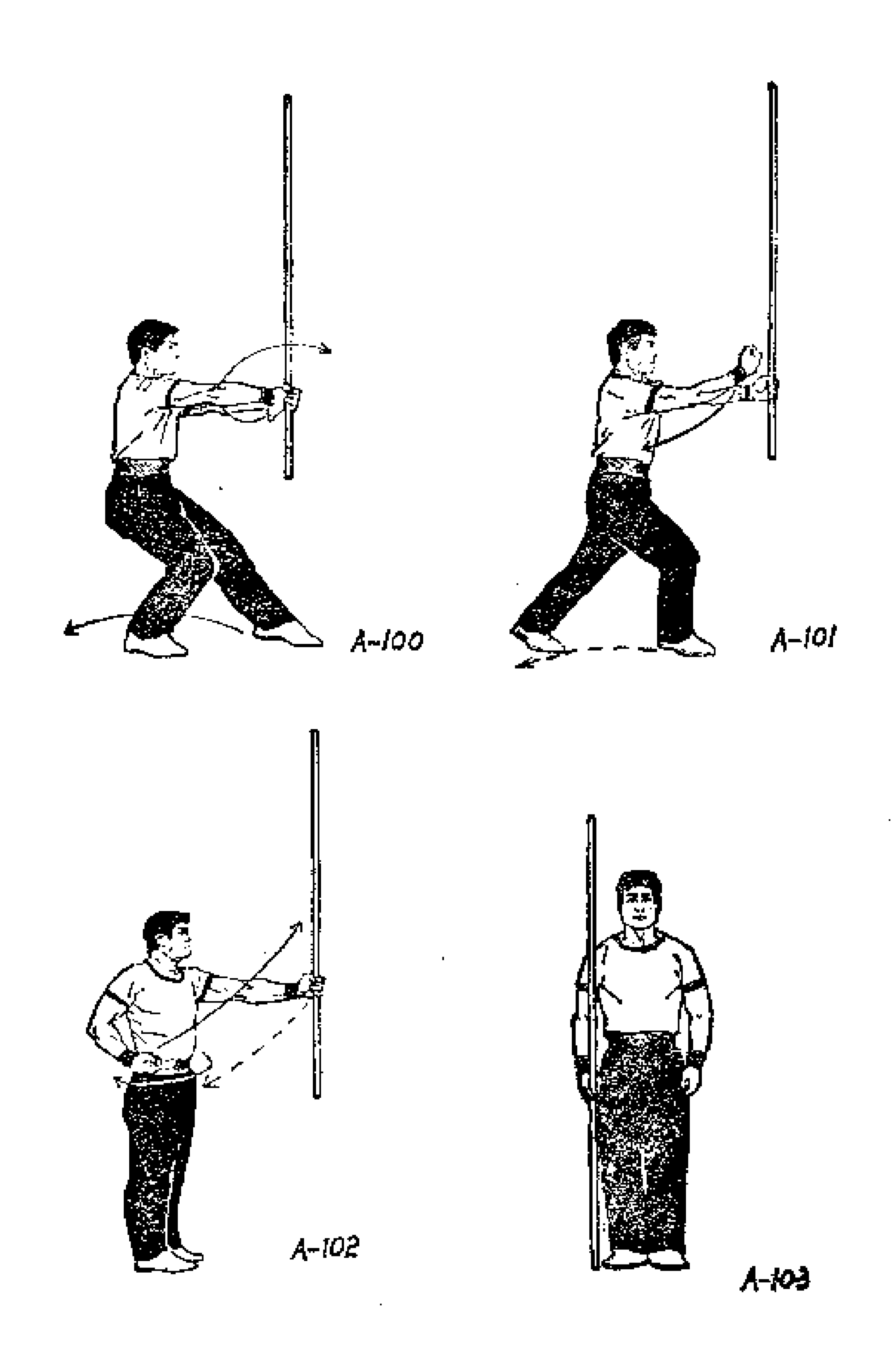
收 势

①左脚上前一步成左虚步。同时左肘微屈，手握把端将棍竖起，并向前伸出。上体微向右转，右手放棍，手掌向后划弧一圈，再向前伏掌，与肩同高。目视前方（图A 100）。

②左脚向后退一步，脚尖着地。同时，右掌变拳屈肘外旋向前挂击，目视前方（图A 101）。

③右脚向后退一步，与左脚并步站立，右拳收回抱于腰间，拳心向上。目视前方（图A102）。

④右手向前握棍中段，收回右侧，向下垂直。左手放棍



下垂，身体右转，成立正姿势。目视前方（图 A103）。

要求：还原动作要认真，精神要集中。

第二章　大 钯 术

第一节　大钯术的基本知识

大钯（音扒）北方称“钢叉”。它在宋代（公元960年）就被列为十八般兵器之一，明代称为“钗钯”。钯的叫法还有多种，《少林武当考》称为“扒”，粤人习惯称为“大钯”，或“三指钯”，它是广东有名的传统武术器械之一。

大钯原先是作生产工具之用，居于水域者当作捕鱼的鱼叉；住于山区者则为猎兽的利器。后来大钯经过不断地改进，成为兵器的一种。明朝大将戚继光曾以钗钯训练士兵。在沙场上，戚家军的大钯使倭寇望而丧胆。1841年在广州三元里的平英斗争中，四乡百姓挥舞着三叉大钯，杀得侵略者丢盔弃甲。那些大钯至今仍存放在三元古庙内。1898年湛江人民在抗击法国侵略者的战斗中，它也发挥过重要的作用。

大钯术，在明代已有较高的水平。据《宁波府志》记载，慈溪有个名叫边澄的人，练得一手好钯。正德年间（1506年）有十个归顺的倭寇前来宁波府进贡，听说边澄很了不起，便向他挑战。他们十个人都拿长枪，边澄拿着大钯。结果边澄三扒两拨就把他们打败了。

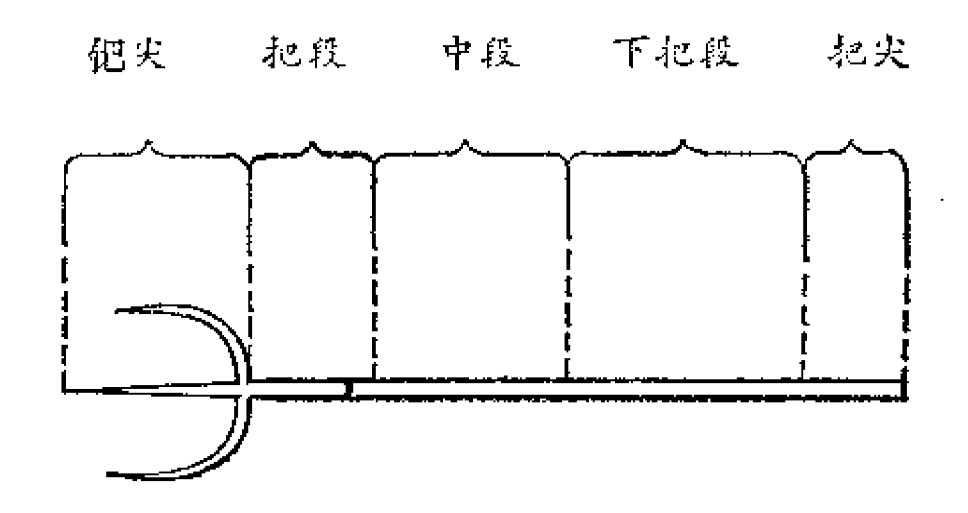
大钯在明代已列为军营比武项目之一。《纪效新书》载

有："凡试钗钯，先令自使，看其身手步法合一，复单人以长枪、短刀对较。能架隔长枪、刀、棍，出入杀人者为熟。"大钯术在我国不但历史悠久，而且流行全国，更为广东群众所喜爱，广州、佛山、顺德、东莞、湛江、肇庆等地尤为盛行。

大钯的基本钯法有压钯、擦钯、拍钯、吐钯和锁钯等。练习方法可用右(左)手握钯上把段，左（右）手握钯中段。做压钯动作，身体稍向前倾，钯把应该不离大腿。转钯、吐钯时，前锋手应放松，使钯尖旋转轻快。横拍钯时，钯身立放，力达钯面。

练大钯，要沉实，忌花俏，要表现出刚劲有力的气势。经常练习大钯，对发展臂力、体力和提高身体素质很有帮助。

一、大钯的部位名称



二、基本钯法名称

1.压　钯

双手握钯，钯尖平放。由上向下压，钯把中段或上段压于左（右）大腿上。臂伸直或微屈，力达钯尖。

2.撩　钯

钯尖平放，双手握钯。由下向上撩击，高与肩平。右臂屈肘，力达钯尖。

3.拍　钯

钯尖立放，双手握钯由左向右横拍，或由右向左横拍。要求横拍时钯把贴于身体，力达钯尖。

4.刺　钯

钯尖立放，双手握钯向左或右前方刺出。力达钯尖。

5.吐　钯

钯尖平放，左手握钯把下段，手腕内旋或外旋向前刺出，右手稍放松，使钯尖从右到左或从左到右旋转一周。

6.锁　钯

钯尖立放，双手握钯。钯把触地。钯尖斜刺成45°角。一般应用于跪步。

7.舞花钯

双手或单手握把中段，立圆或斜立圆贴靠身体左、右、上、下挥舞。

第二节　大钯术套路

我们选用了一些名家钯法并吸取了一部分具有南方特色的钯法，编成一套大钯套路动作。

本套路共有四十四个动作，分成五段。

第一段以弓步上撞拳、虚步弹腿、跪步伏掌、提膝独立背钯等动作组成，主要是讲究步法、跳跃和手部动作的相互配合，动作比较轻快和舒展。

第二段以弓步压钯、弓步撩钯、马步截把、弓步把击等动作组成，是一些大起大落的和一些最基本的钯法。动作比较勇猛，攻防动作也较多。

第三段以插步架钯、弓步刺钯、横裆步拍钯、跪步锁喉、翻身抡压、退步吐钯、跪步挑钯等动作组成，是各大名家钯法，较为集中的一组动作。因此在练习中，要求具有高度的身械协调性和灵活性。进则攻，退则防，一开一合紧密配合，一招一式运用自如。

第四段以脖花、胸背花、转身舞花、左右撩钯等动作组成，是本套路高潮的一组动作。舞花时要求速度快，特别强调以腰为轴，以腰力带动器械的旋转。步法要稳，前俯后仰都要保持重心，四肢的配合一定要协调。

第五段以马步压钯、翻身压钯、回身刺钯侧踹腿、弓步推掌等动作组成，是一组器械与脚法并举的动作，攻击动作比较多。

一、大钯套路动作名称

预备式

第一段

1.弓步上撞拳
2.虚步弹腿
3.跳跪步伏掌
4.退弓步上撩掌
5.提膝独立背钯

第二段

6.左弓步撩钯
7.退步压钯
8.弓步上撩钯
9.马步压钯
10.马步截把
11.右弓步撩钯
12.马步压钯
13.弓步把击
14.弓步撩钯

第三段

15.插步斜架钯
16.右弓步刺钯
17.横裆步拍钯
18.左插步横拍钯
19.右插步横拍钯
20.跪步锁喉
21.翻身抡压钯
22.退步吐钯
23.插步横拍钯
24.跪步挑钯
25.弓步撩钯
26.马步横拍钯

第四段

27.马步脖花　　28.胸背花

29.左弓步上撩钯　　30.右撩钯

31.左撩钯　　32.翻身弓步撩钯

33.上步右撩钯　　34.上步左撩钯

第五段

35.马步压钯　　36.翻身马步压钯

37.回身刺钯　　38.右弓步压钯

39.弓步刺钯　　40.弓步撩钯

41.马步压钯　　42.侧踹腿

43.盖步平刺钯　　44.弓步推掌

收　势

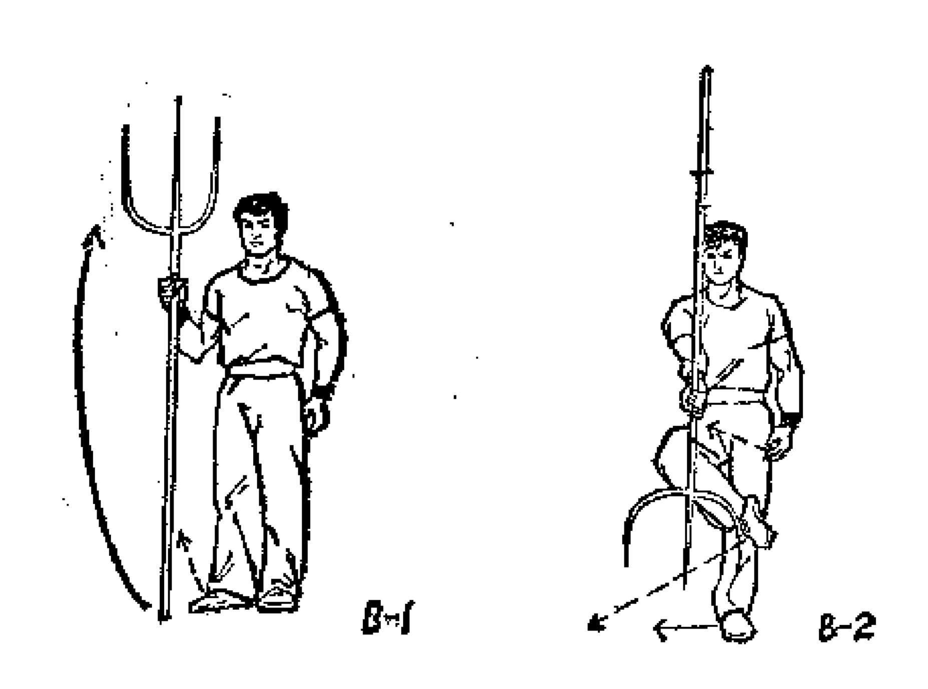
二、大钯套路动作说明

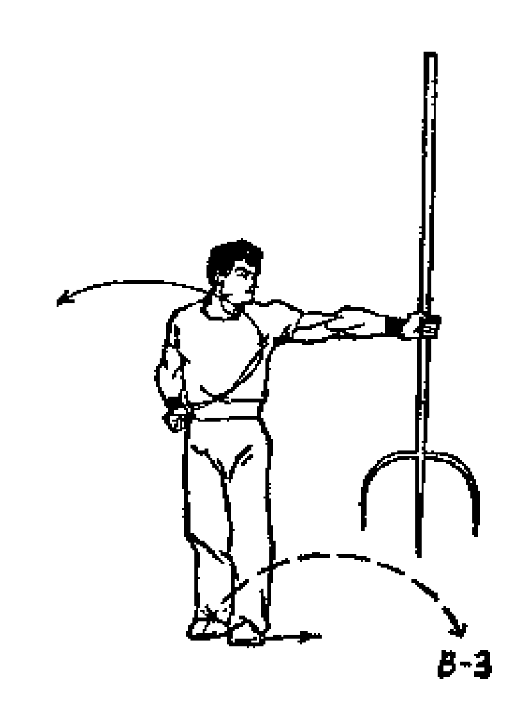
预 备 式

①两脚并步站立。右手屈肘握钯的上把段，手心向左，肘尖向下。把尖触地贴于右脚尖前，平钯在体前右侧直立。左手下垂，贴靠左腿。目视前方（图B 1 ）。

②右脚提起，脚弓用力向钯的下把段踢击。使钯尖由前向右、向下在体前绕圈半周，钯尖向下。右手腕外翻。目视钯把（图B 2 ）。

③上动不停，右脚向右落步，左臂屈肘握钯中段手心向内，右手松把，抱拳于腰间。左手随即向左平伸，高与肩平，虎口向上。同时，左脚贴靠右腿，目视钯把(图B 3)。



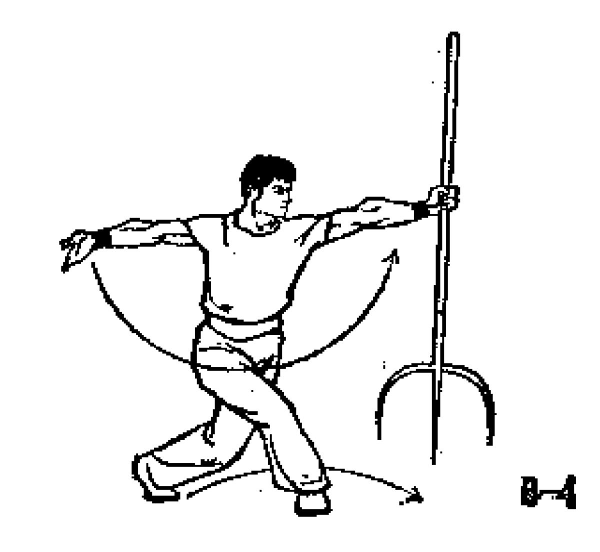

B-3

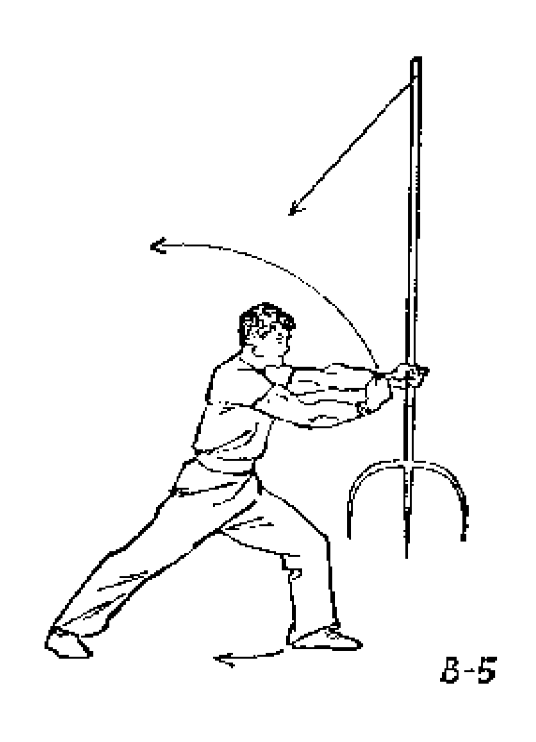
要求：右手握钯不要太紧，换手时要轻快，左臂平伸后不要耸肩。

第 一 段

1.弓步上撞拳

①左脚向左开一步，右脚向左上一步成右盖步。上体右转，同时右拳变掌向前、向上、向后屈腕下插，高与肩平。目视左手（图B4）。


B-4

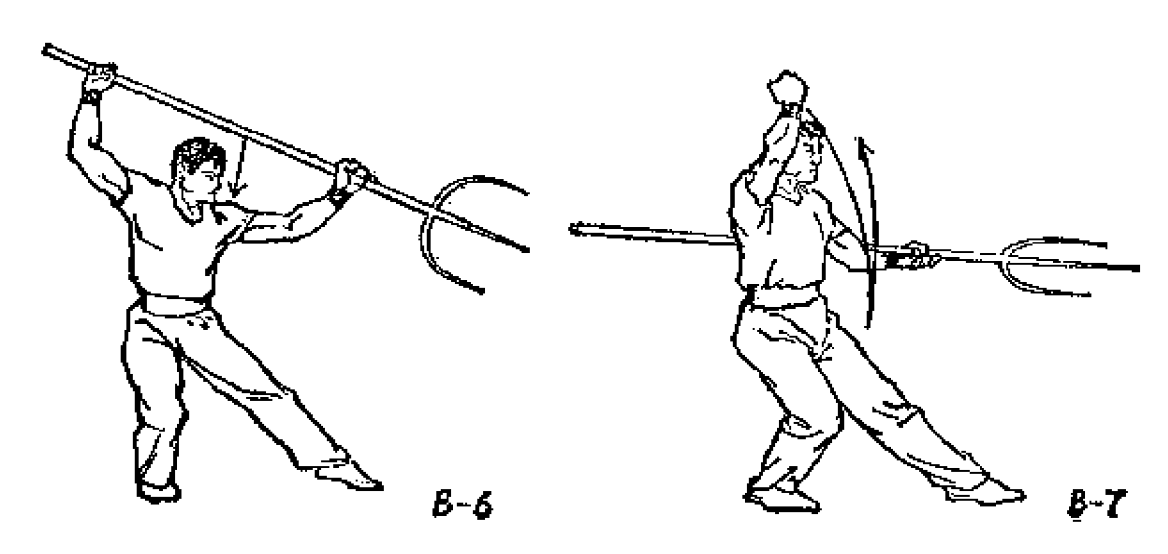


B-5

②左脚向前上一步，上体左转成左弓步。同时，右掌变拳向下、向前、向上撞击。肘微屈，拳心向内，高与肩平。目视右拳（图B5）。

2.虚步弹腿

①重心后移，左脚尖着地成左虚步。随即右拳变掌，反腕握钯的上把段，然后顺势向上滑把握于下把段，使钯斜架于左上方。目视前方（图B6）。

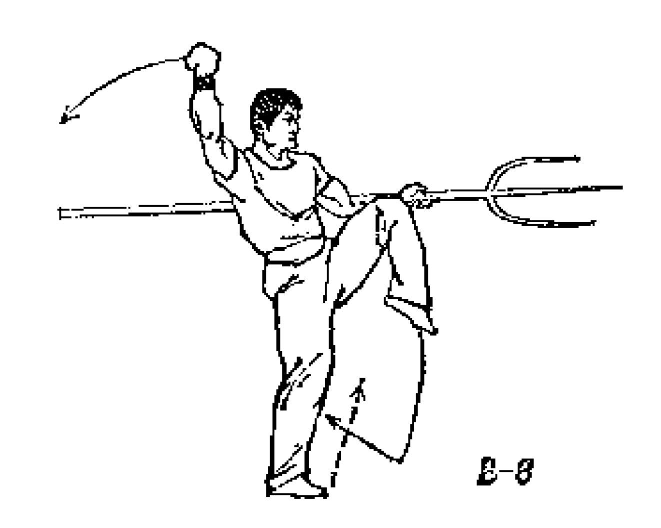


B-6　　B-7

②上动不停，左手反握，手心向上。同时右手放把，使钯中段平落于左肘外侧。上体左转，右手由上向下、向前、向上撞击。目视前方（图B 7 ）。

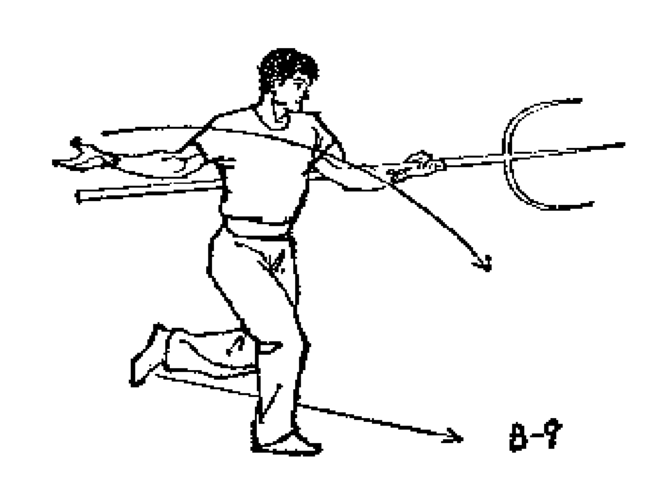
③上动不停，左腿屈膝上提，迅速向前弹踢。随即回收成独立步，目视前方（图B 8 ）。

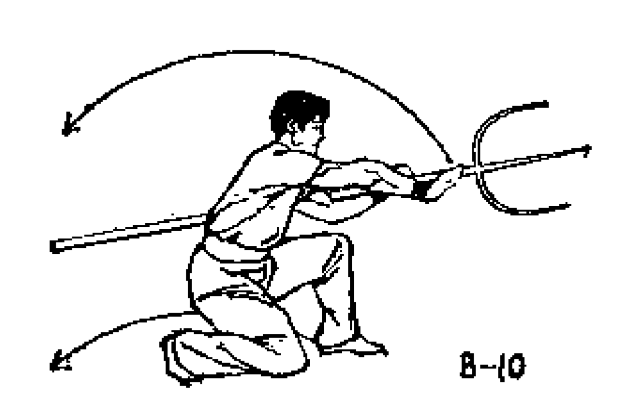
要求：独立步时，上体要稍向前倾，脚面绷平。


B-8

3.跳跪步伏掌

①左脚向前落步，右腿屈膝上提。左脚迅速用力蹬地跳起，右脚落地。左脚屈膝向后提起，同时右拳变掌向下、向后平伸，掌心向上。目视前方（图B 9 ）。


B-9

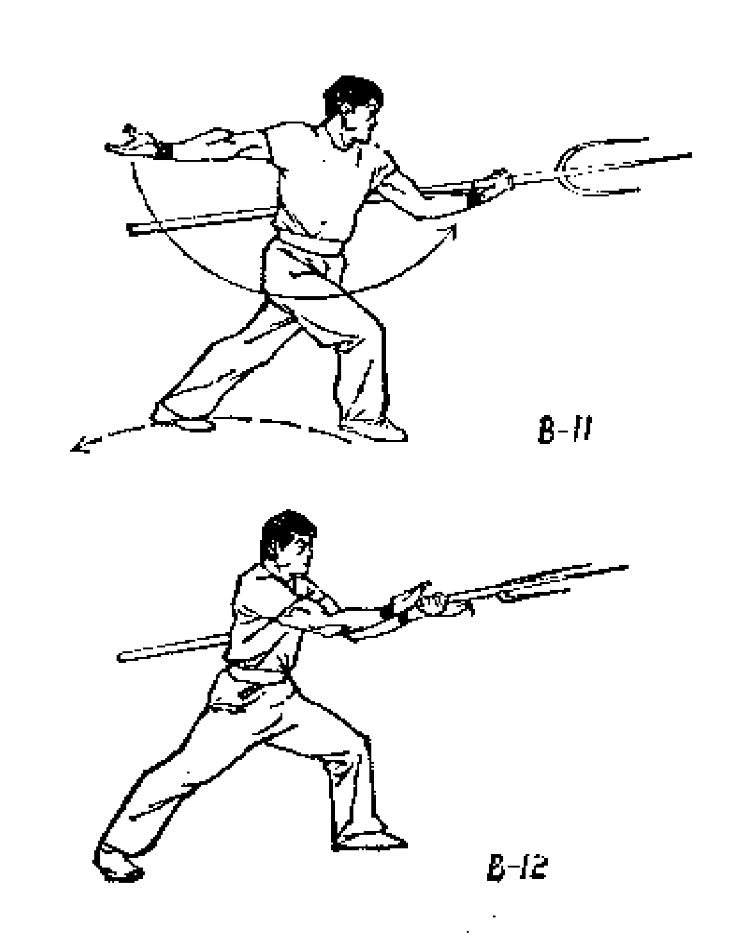


②上动不停，左脚向前方落地。右脚屈膝，上体左转成左跪步。同时右掌向上经右肩向前下伏掌。目视钯尖（图B10）。

4.退弓步上撩掌

①左脚向后退一步成右弓步。同时右手由前向后平伸，掌心向上，目视前方（图B11）。

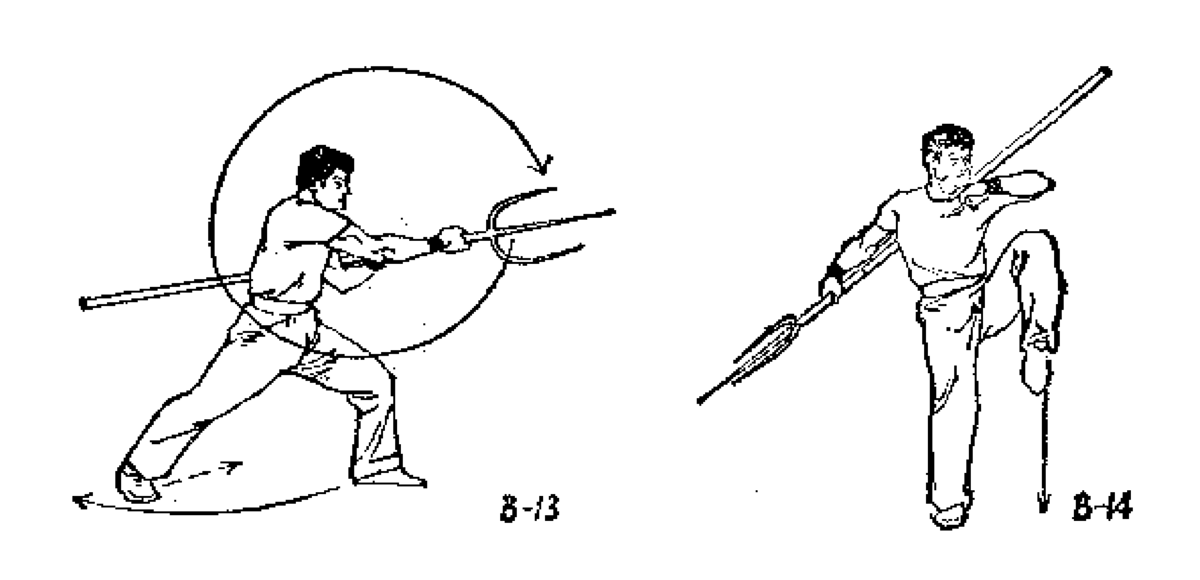
②右脚后退一步成左弓步。同时右手由后向下、向前上撩，高与肩平，掌心向内。目视前方（图B12）。



5.提膝独立背钯

①右手握钯上把段，同时左手放钯（图B13）。

②上体右转，右手使钯尖由前向右后平绕一周。随即左脚向右前方上一步，右脚向后退一步。右手使钯尖继续由右向后、向左经头部平绕一周，随即向后伸直，手心向下，使钯把中段背于左肩上。同时左腿屈膝上提成右独立步。左臂屈肘提至左胸前，肘尖向前。目视前方（图B14）。

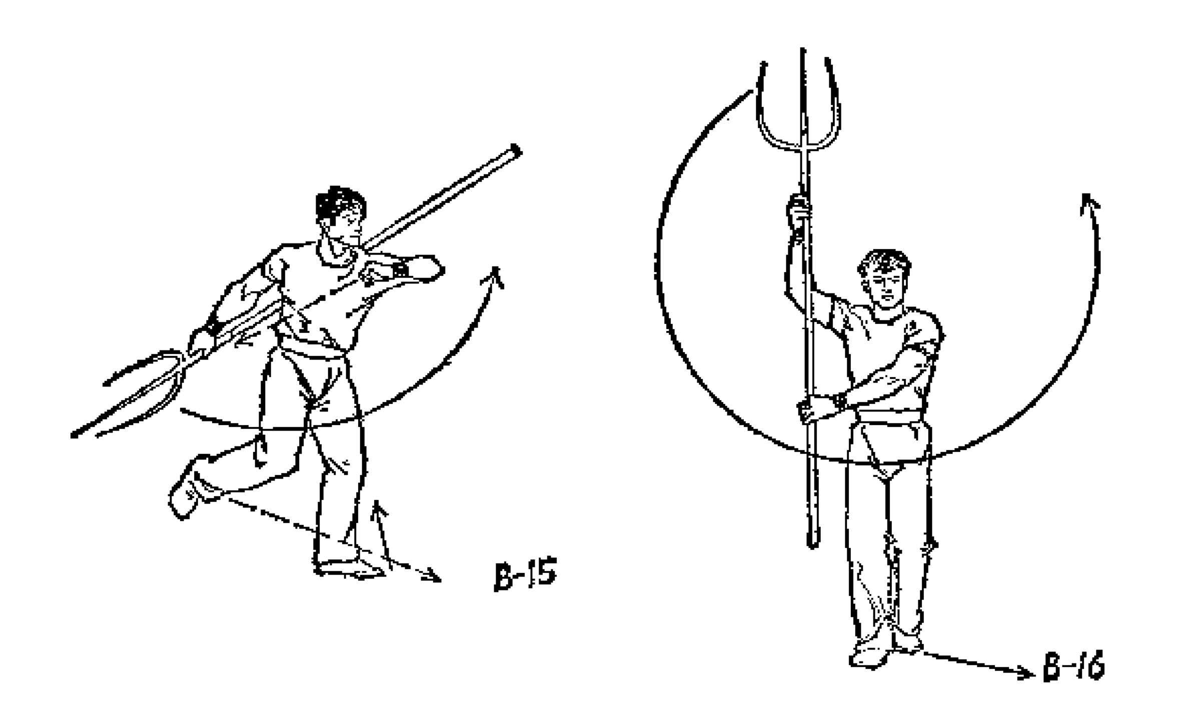


第　二　段

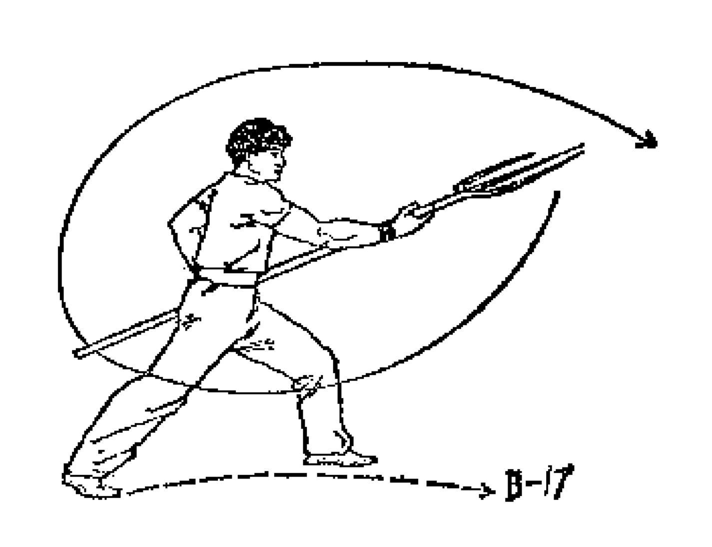
6.左弓步撩钯

①左脚向前落步，右腿微屈膝上提（图B15）。

②左脚迅速用力蹬地跳起，右脚落地，左腿脚尖着地。同时右手握钯向上举起，使钯尖由后向下、向前上方立圈半周。随即左手握钯把中段，目视前方（图B16）。

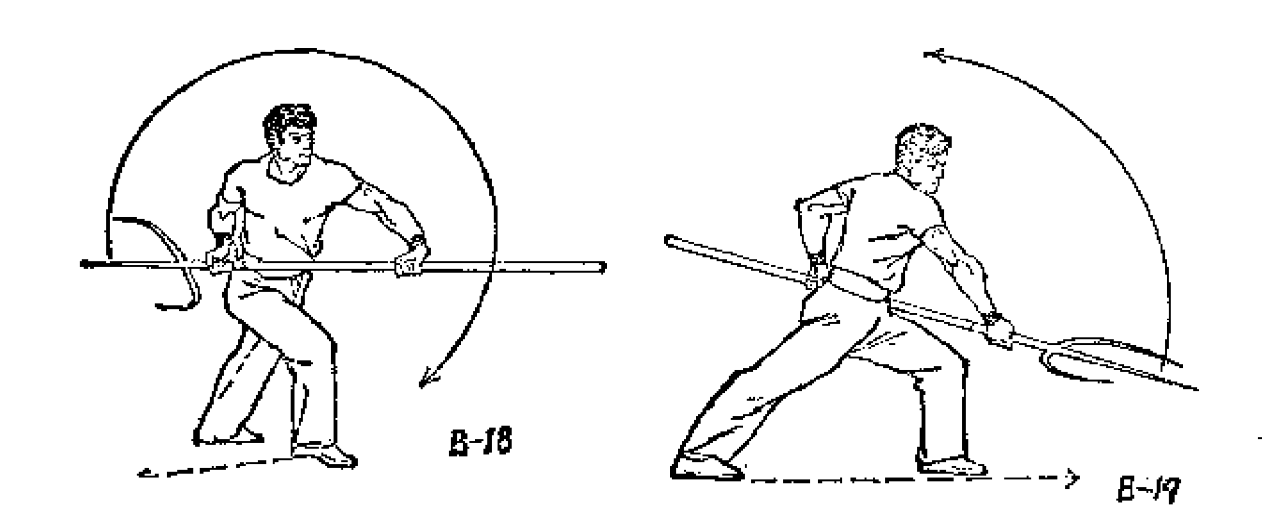


③上动不停，左脚向前一步，上体左转成左弓步。同时钯尖由上向后、向下、向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左手握钯的下把段，靠于左腰侧。目视钯尖(图B17)。



7.退步压钯

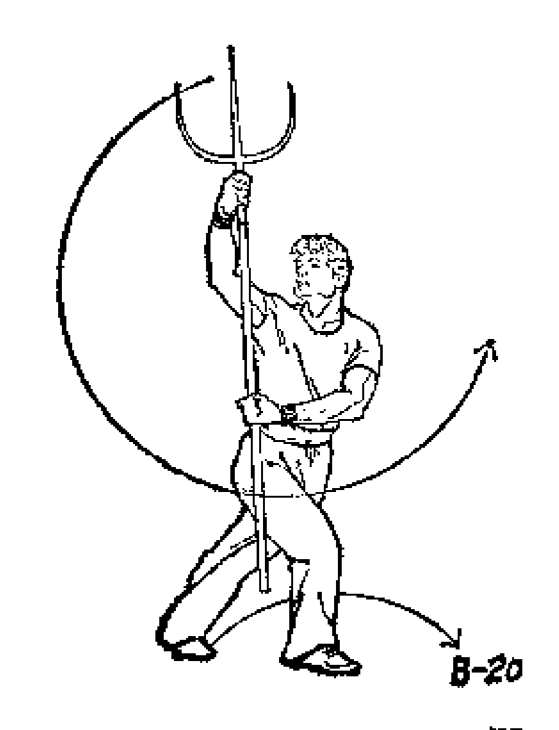
①右脚向前上一步成右弓步。左手伸直握钯下把段向前压击，同时右臂屈肘，肘尖向后，右手握上把段靠于右腰侧（图B18）。

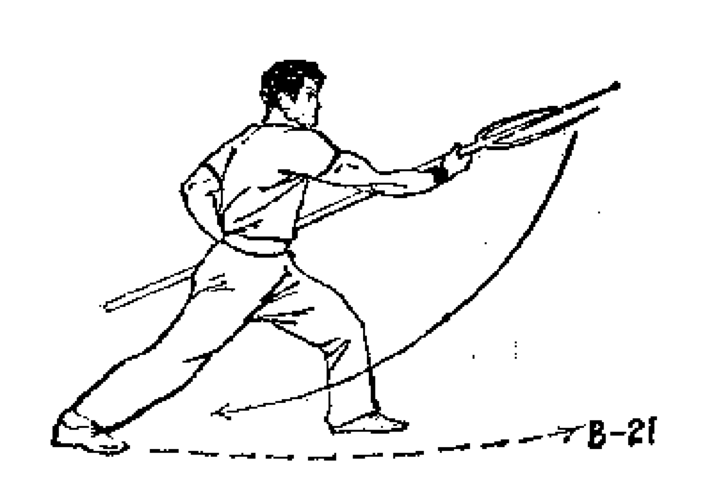


②上动不停，右脚向后退一步成左弓步。右手握钯，使钯尖由后向上、向前下方压钯。右臂伸直，手心向下，钯把中段压于左腿上。目视钯尖（图B19）。

8.弓步上撩钯

①右脚向前上一步成右弓步。同时右臂微屈使钯尖向上挑起（图B20）。

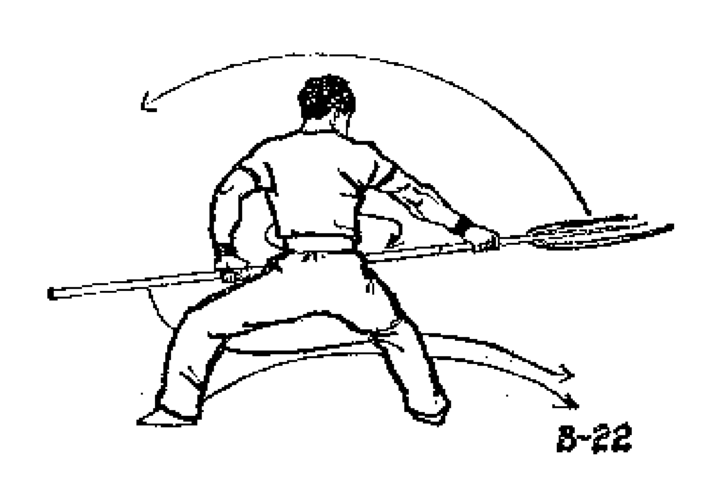




②上动不停，左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由上向后、向下经右侧向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左手握钯下把段靠于左腰侧，目视钯尖（图B21）。

9.马步压钯

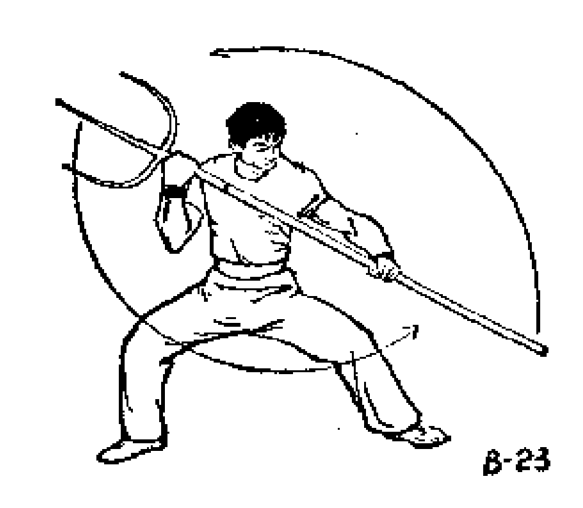
右腿上前一大步，上体左转成马步。同时钯尖向右、向前下压。钯的中段贴于两腿上，两臂伸直。右手心向下，左手心向后。目视钯尖（图B22）。



10.马步截把

左脚向右上一步，上体右后转成马步。同时左手握把向前推出，使钯下把段随上步动作向左下侧截击。随即两臂屈

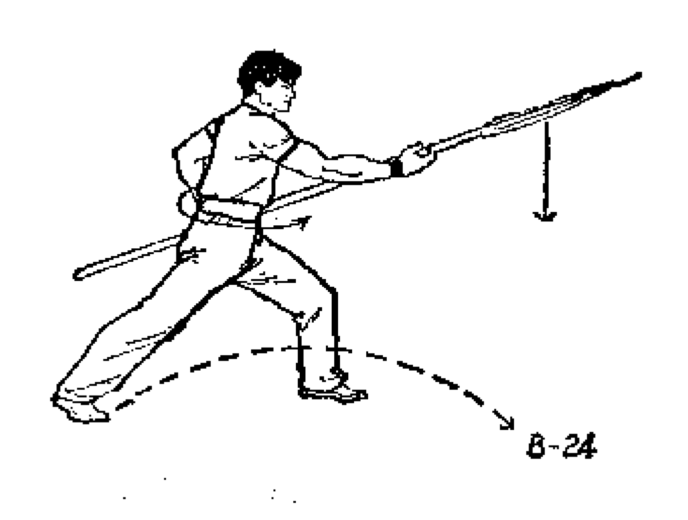
肘，钯中段靠于前胸。左手心向下，右手心向内。目视把尖（图 B 23）。



B-23

11.右弓步撩钯

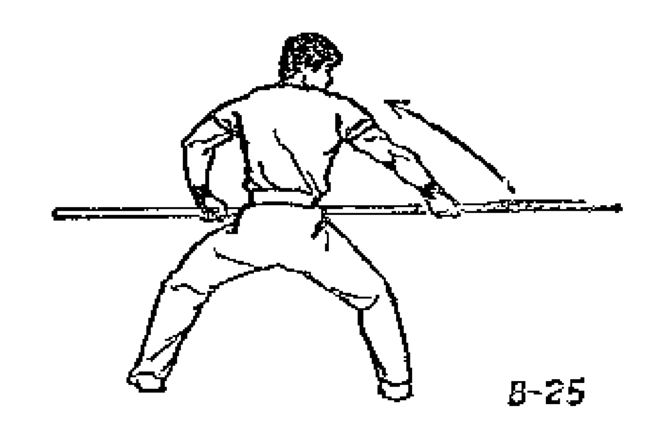
上体左转成左弓步。同时右手握钯使钯尖由后向下、向前，经右侧向上撩击，高与肩平。钯把中段贴于左腰侧，右臂微屈，手心向上。左臂屈肘，左手握钯下把段贴于左腰侧。目视钯尖（图 B 24）。



B-24

12.马步压钯

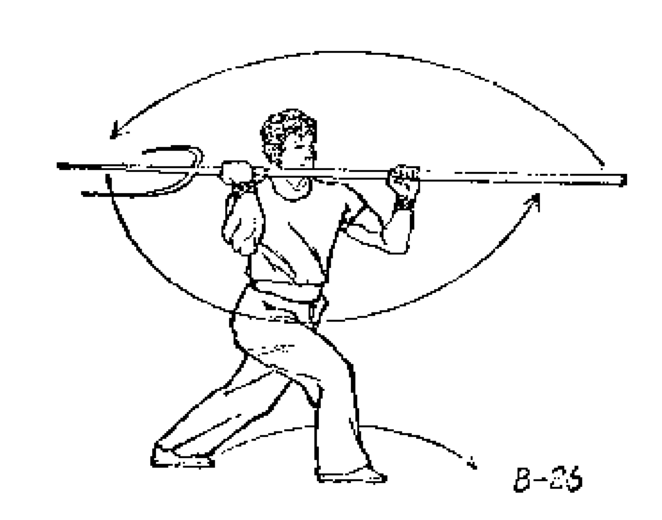
右脚向前上一步，上体左转成马步。同时右手握钯使钯尖向下压，钯把中段贴于两大腿上。两臂伸直，右手心向前，左手心向后。目视钯尖(图B 25)。



B-25

13.弓步把击

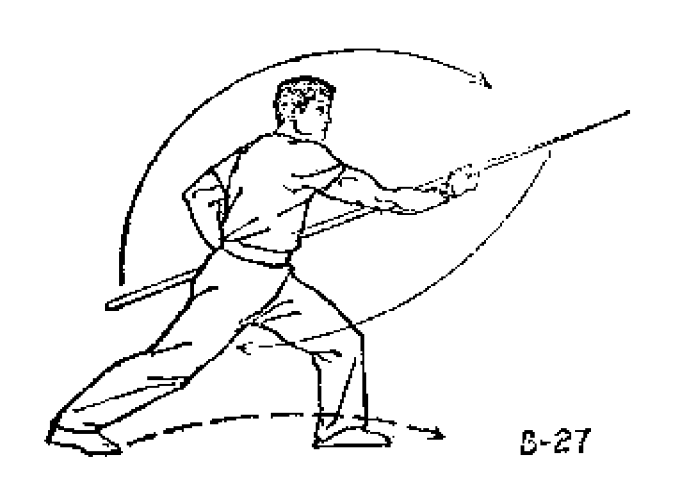
上体右转成右弓步。同时左臂屈肘使把尖向前击出。高与肩平。钯把中段靠于胸前。右臂屈肘，手心向内。目视把尖（图B26）。



B-26

14.弓步撩钯

左脚向前上一步成左弓步。同时右手握钯使钯尖由后向下经右侧向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左手握钯下把段屈肘贴于左腰侧，手心向内。目视钯尖(图B 27)。



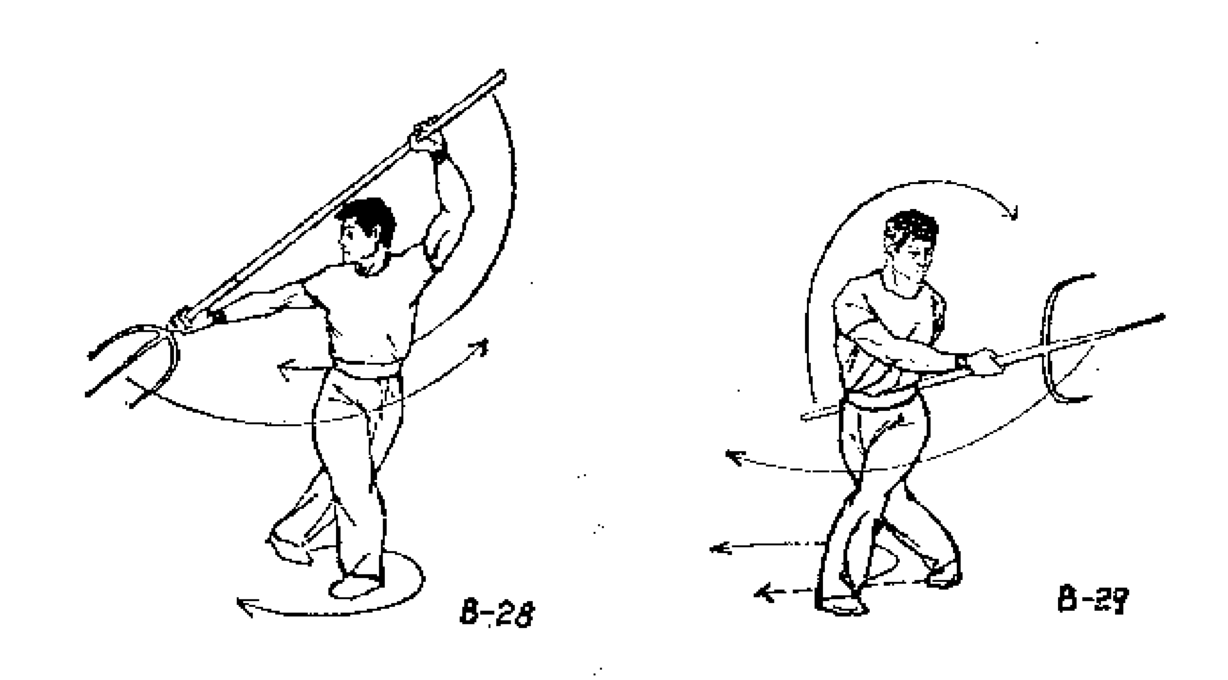
B-27

第 三 段

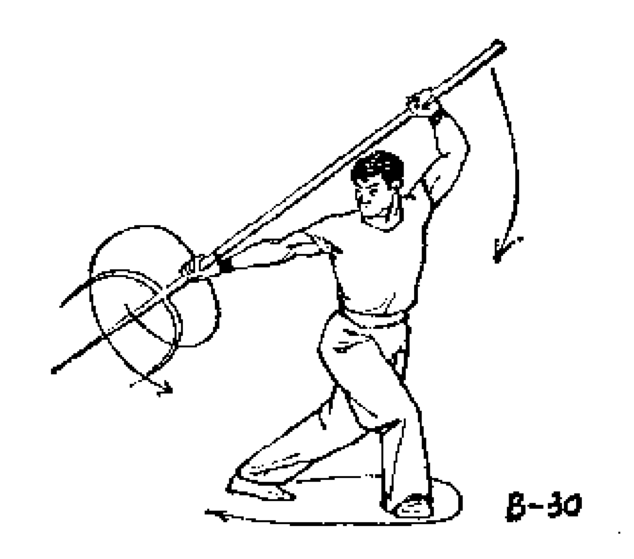
15.插步斜架钯

①右脚向左脚前跨一步成右盖步。上体右转，左手握钯下把段使钯由左向前、向头上举起。同时右臂向右下伸直，手心向上，使钯斜架于头顶上。目视钯尖（图B28）。

②左脚经右脚尖前向右跨一步成盖步。同时右手握钯使钯尖由下向上、向左划弧，手心向上。左臂微屈，左手握钯下把段贴于左腰侧。手心向内（图B29）。

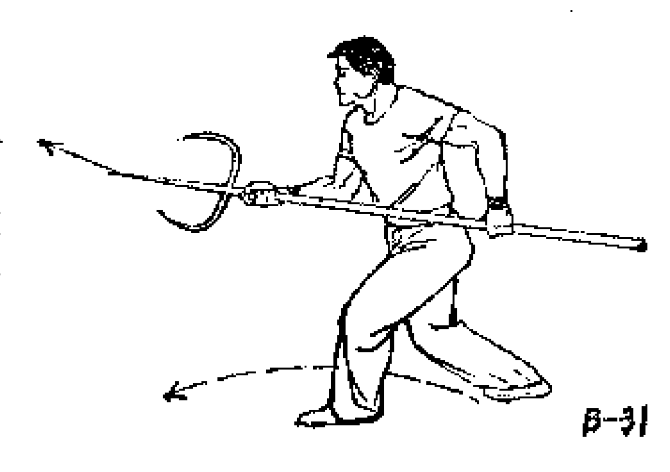


③上动不停，右脚向右开一步。左脚向右脚后插一步成插步。同时右臂向右下摆动，使钯尖由上向下、向右拨击；



手心向上。左手握钯下把段上举，使钯斜架于头顶上，手心向下。目视钯尖（图B30）。

16.右弓步刺钯



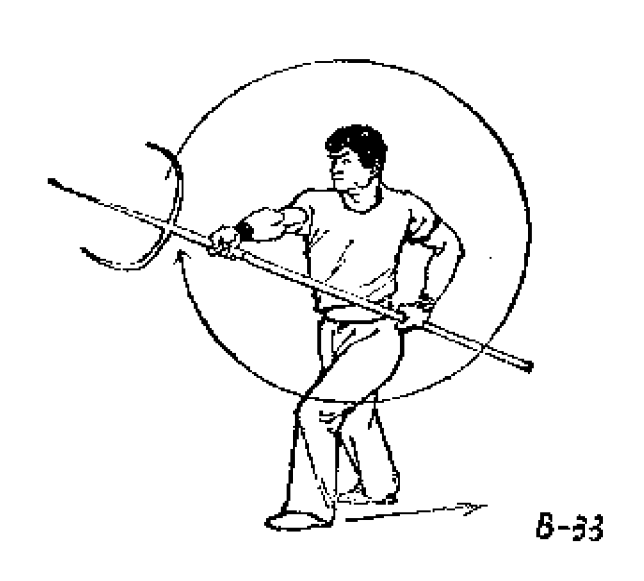
①左脚经右脚前向右跨一步成左盖步。同时左手握钯下把段，由上向下压，然后收至左腰侧。右手放松，使钯尖由左向右旋转一周。目视钯尖（图B31）。



②右脚向前上一步成右弓步。同时双手握钯向前刺出，右臂伸直，手心向前。左臂屈肘，左手握钯下把段停于左腰侧，手心向内。目视钯尖（图B32）。

17.横裆步拍钯

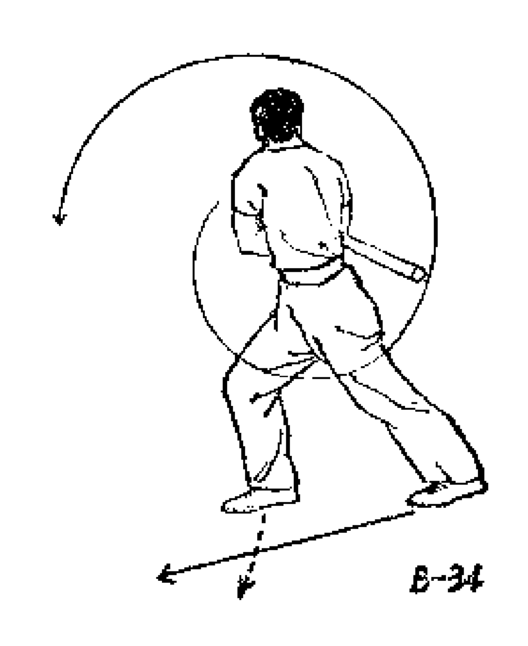
左脚向左侧上一步成左横裆步。同时上体左转，双手使钯尖由右向左前方横拍，高与肩平。右臂伸直，手心向前。左手握钯下把段，贴于左腰侧。目视钯尖（图B33）。



B-33

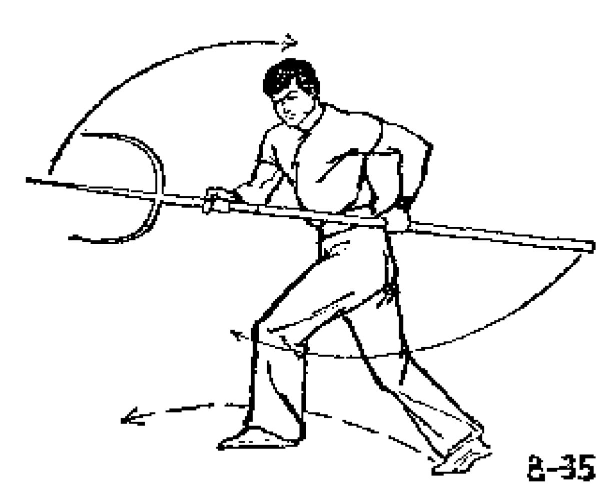
18.左插步横拍钯

重心后移，左脚向右后插一步。同时右手握钯，使钯尖由左前向右、向后，经头上向前绕圈一周，向右横拍，高与肩平。右臂伸直，手心向后。左手握钯下把段贴于右腋下，手心向内。目视钯尖（图 B34）。



B-34

19.右插步横拍钯

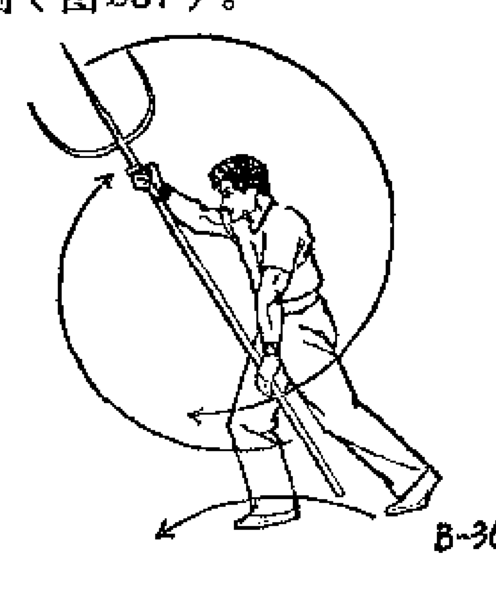


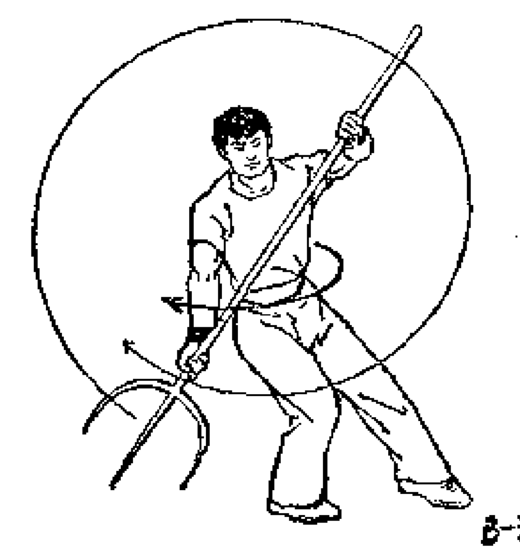
左脚向左侧开一步，右脚向左后插一步。同时右手握钯，由右向左、向后，经头上向前绕圈一周，向左横拍，高与肩平。右臂伸直，手心向前。左手握钯下把段贴于左腰侧。目视钯尖（图B35）。

20.跪步锁喉

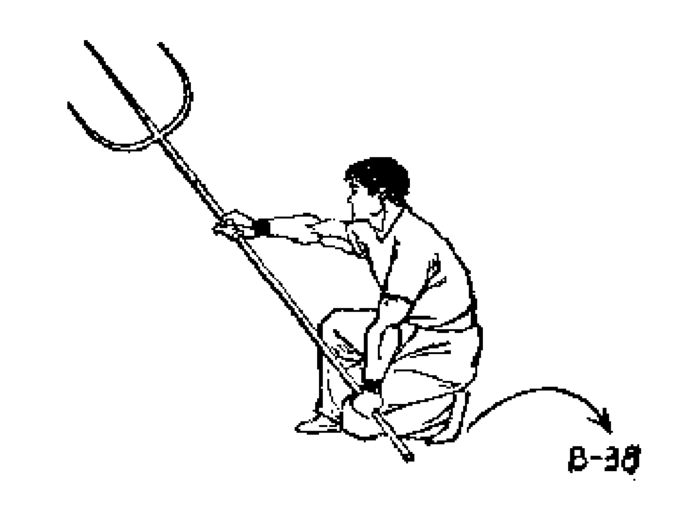
①右脚向前上一步，同时右臂屈肘，使钯尖向上挑起，手心向内。钯把中段靠于腹前（图B36）。

②左脚向前上一步，同时左手握钯向右侧举起。上体右后转，同时钯尖由上向后、向下绕圈一周。转体后，右脚向后退一步成左虚步。右手握钯向下伸直，钯把中段靠于右胯侧（图B37）。



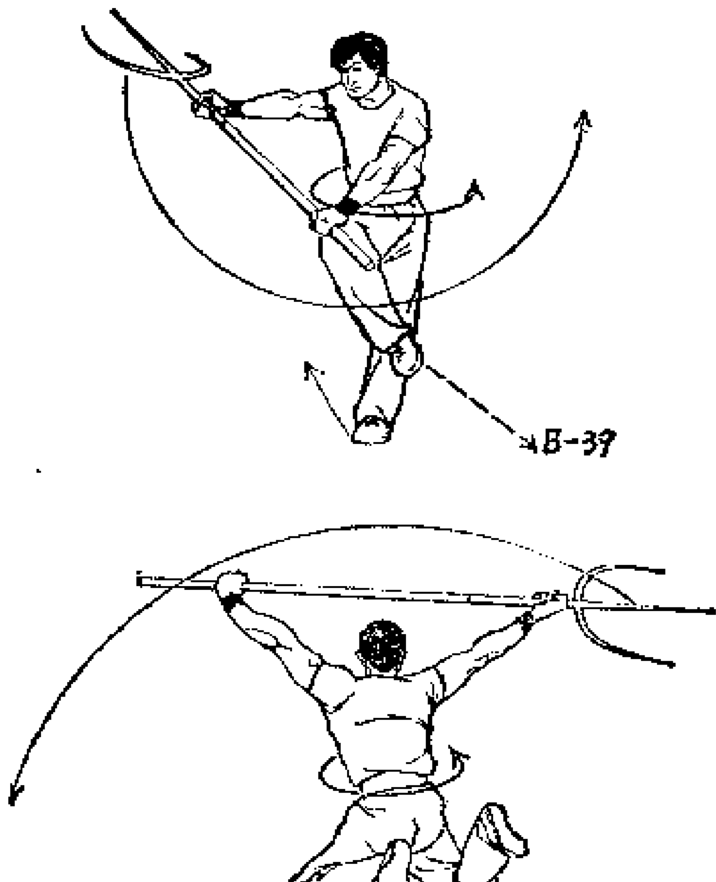


③上体右转，下蹲成右跪步。同时双手握钯向上、向前斜刺，右臂伸直，高与肩平。左手握钯下把段，紧贴于左膝，把尖触地。目视钯尖（图B38）。

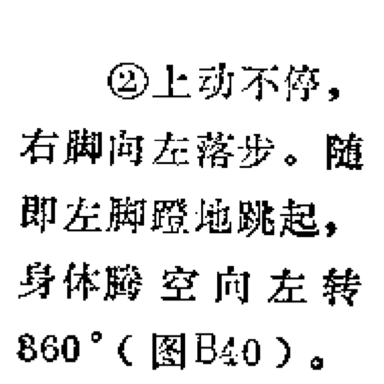


21.翻身抡压钯

①左脚向后退半步，重心移向左腿。上体左转，右脚蹬地向左前方提起（图B39）。

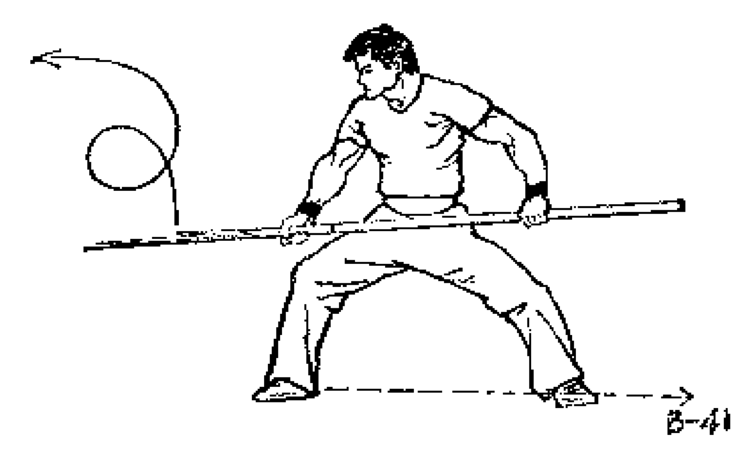


②上动不停，右脚向左落步。随即左脚蹬地跳起，身体腾空向左转360°（图B40）。



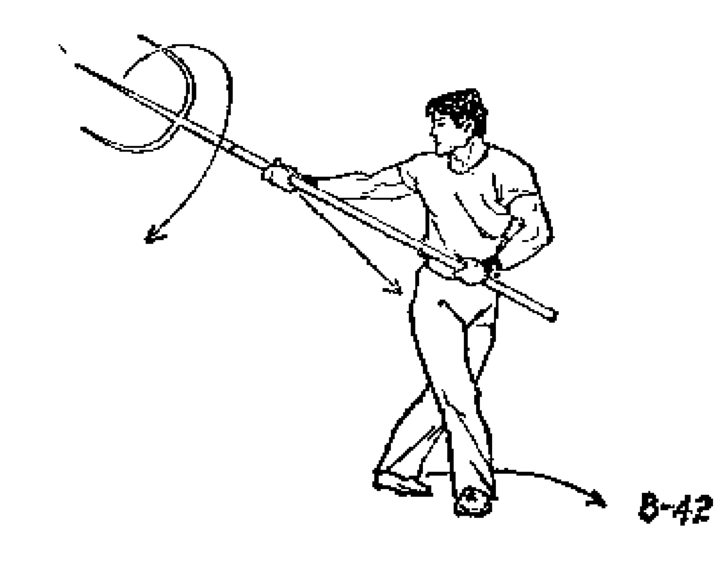
③上动不停，右脚先落地，左脚随即落地成马步。双手握钯，使钯尖随转体由右向前、向上、向下方斜劈。两臂微屈，钯把贴于两腿上。目视钯尖（图B41）。

要求：在腾空阶段，上体要挺直。整个动作要轻快，劈钯与转马步要同时完成。

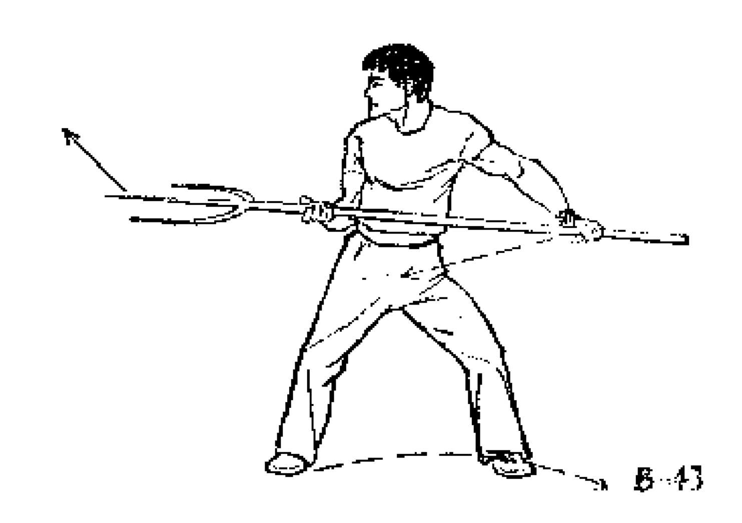

B-41

22.退步吐钯

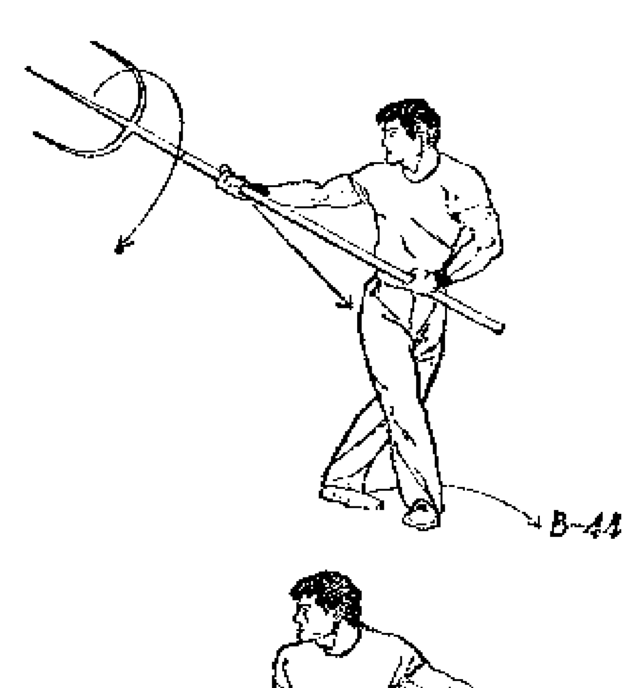
①右脚向左脚前跨一步成右盖步。同时左手握钯向右伸出，腕内旋使钯尖由左向右旋转一周。左手停于左腰侧，手心向内。右手伸直，松握把，手心向下，钯尖高与肩平。目视钯尖（图B42）。


B-42

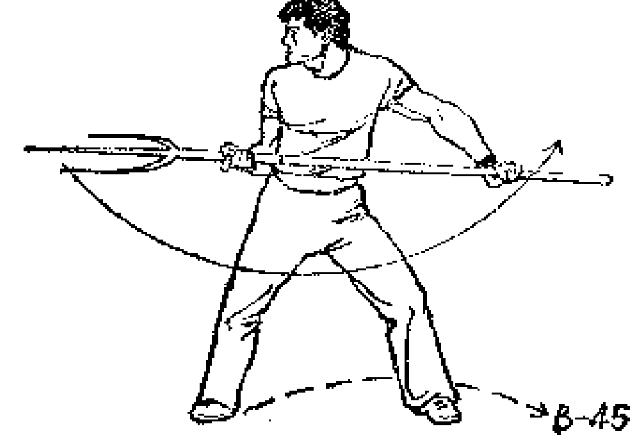
②左脚向左开一步，同时左手握钯，腕外旋向左拉。右臂屈肘，手腕内旋，贴于右腰侧。目视钯尖（图B43）。



③右脚向左前跨一步成右盖步。同时左手握钯腕内旋，向右侧方刺出，停于左腰侧，手心向内。右手直臂松握把，手心向下，钯尖高与肩平。目视钯尖（图B44）。

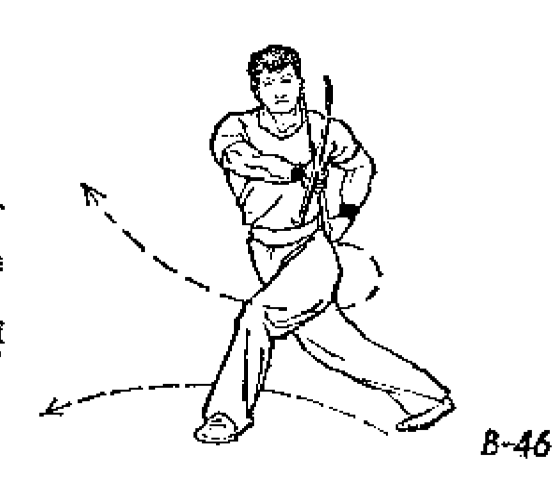


④左脚向左开一步，同时左手握钯，腕外旋向左拉。右臂屈肘，手腕内旋握钯贴于右腰侧。目视钯尖（图B45)。

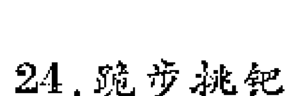


23.插步横拍钯

右脚向左脚后方插步，上体左转成盖步。同时右手握钯使钯尖向左横拍。左臂屈肘，左手握钯把贴于左腰侧。目视钯尖（图B46）。

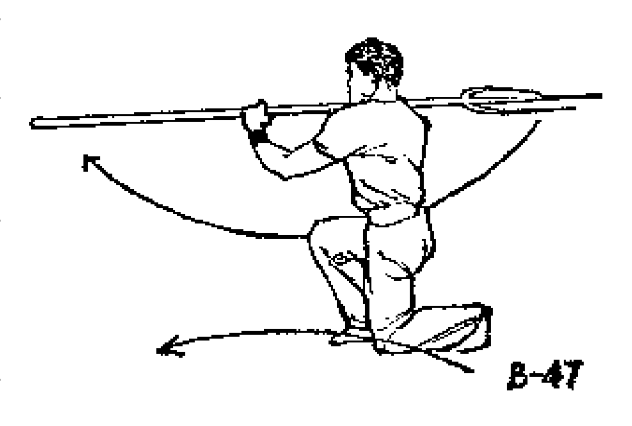


B-46



24.跪步挑钯

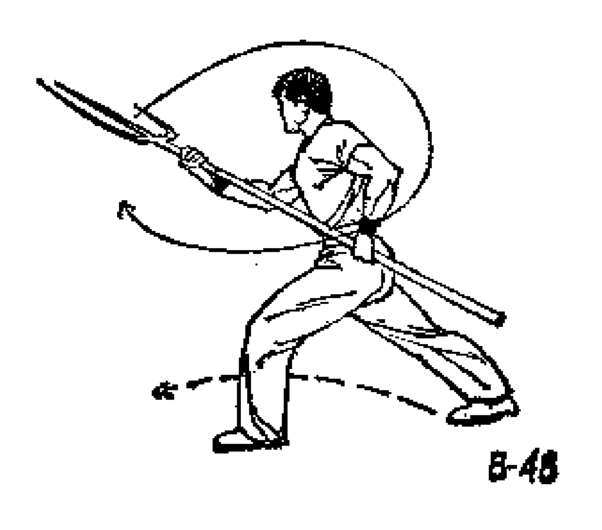
上体右转，右脚向右前上一步成右跪步。同时左手滑把握于把中段，使钯尖由左后向前划弧，再向右前方挑击。左臂屈肘，手心向右。右臂屈肘，右手握钯上把段，压于锁骨上，手心向下。目视把尖（图 B47）。



B-47

25.弓步撩钯

左脚向左侧开一步成左弓步。同时钯尖由后向下，经右侧向左前方划弧撩击，钯尖高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘，左手握把贴于左腰侧。目视钯尖（图B48）。



B-48

26. 马步横拍钯

右脚向前上一步，身体左转成马步。同时钯尖向上、向左、向下、向右横拍。钯尖高与肩平，右臂伸直，手心向前。左臂屈肘，左手握钯中段贴于左腰侧，手心向内。目视钯尖（图B49）。

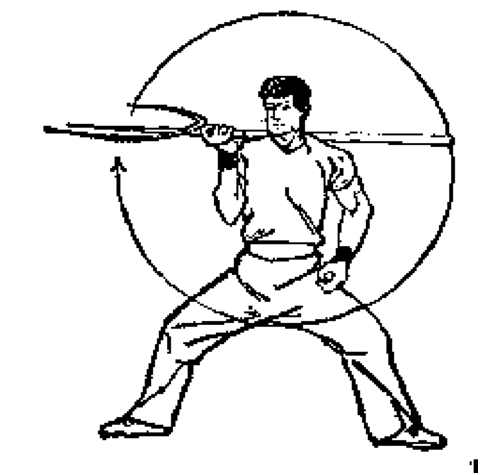


B-49

第　四　段

27. 马步脖花

右手向下滑把握于中段。双手握钯，使钯上把段由右向左贴于脖左侧，同时双手用力前推放钯，使钯尖顺势由左向后、向右绕脖子旋转一周。当钯尖转到右肩前时，随即右臂屈肘反手接钯的中段，手心向上。目视钯尖（图B50）。



B-50

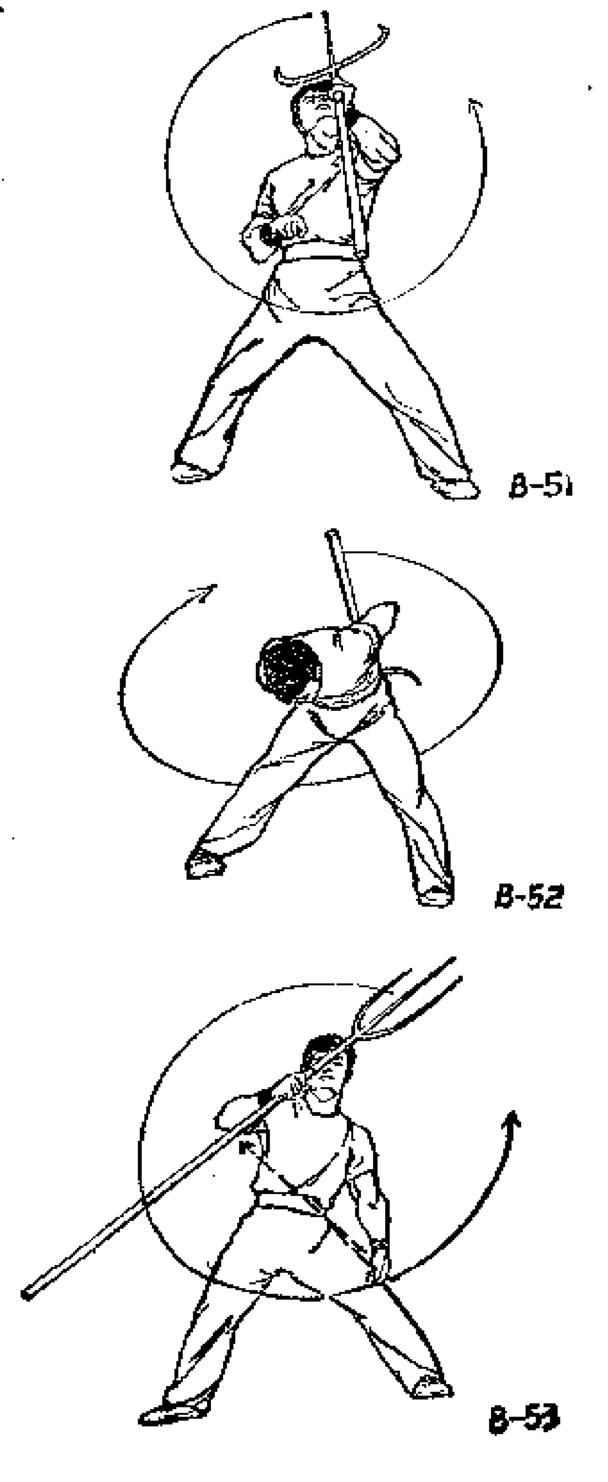
28.胸背花

①身体后仰，左手与右手换握把。左腕外旋，使钯尖由前向左、向上、向右、向下斜立圈一周（图B51）。

②上动不停。左臂内旋，手腕在背后向上翻转。同时身体前俯，使钯在背上绕环平转，手背贴于背部。随即右手反屈，手心向内在背后与左手交换握把。钯身与身体平行（图B52）。

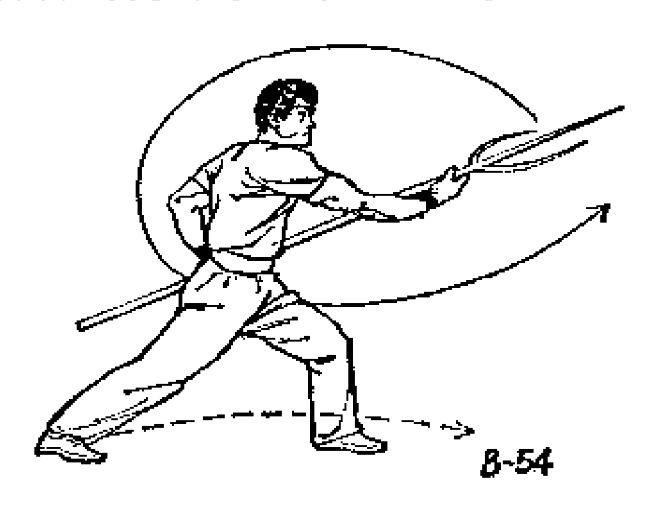
③上体向左后旋动，仰身向上。同时右手由右后经腹前贴身绕行，右臂屈肘，前臂外旋，使钯在头上绕环平转一周。随即左臂屈肘，左手接钯把段，手心向上，钯尖向前。目视前方（图B53）。

要求：胸背舞花一般重复三次。舞花转动时要用腰带动发劲，重心要稳，速度快而均匀。



29.左弓步上撩钯

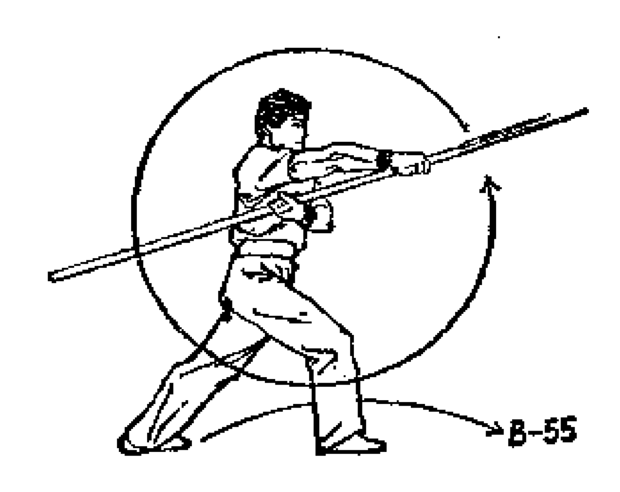
上体左转成左弓步。双手握把，使钯尖由后经右侧向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘，靠于左腰侧，手心向内。目视钯尖（图B54）。



B-54

30.右撩钯

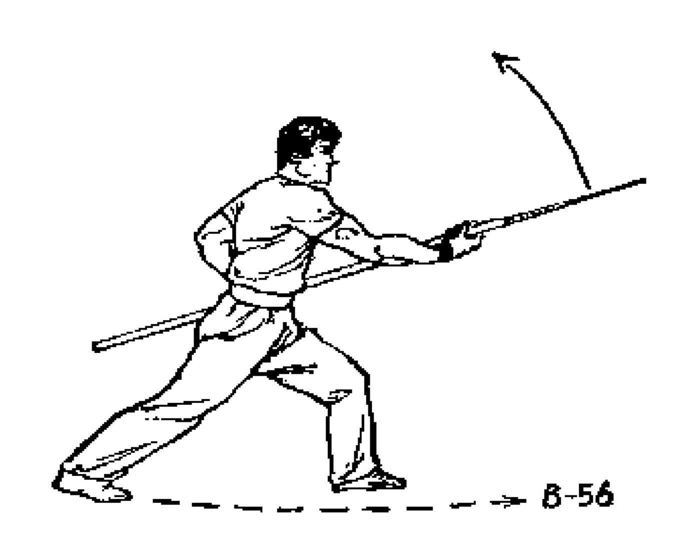
右脚向前上一步成右弓步。同时钯尖由前经左侧向下、向前撩击，钯尖与肩同高。右臂伸直，手心向下。左臂屈肘，左手握钯把中段，贴于右腋下，手心向内。目视钯尖（图B55）。



B-55

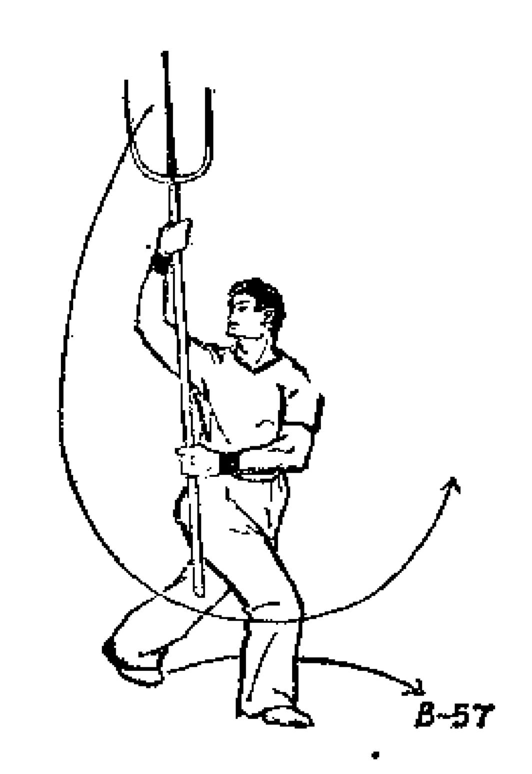
31.左撩钯

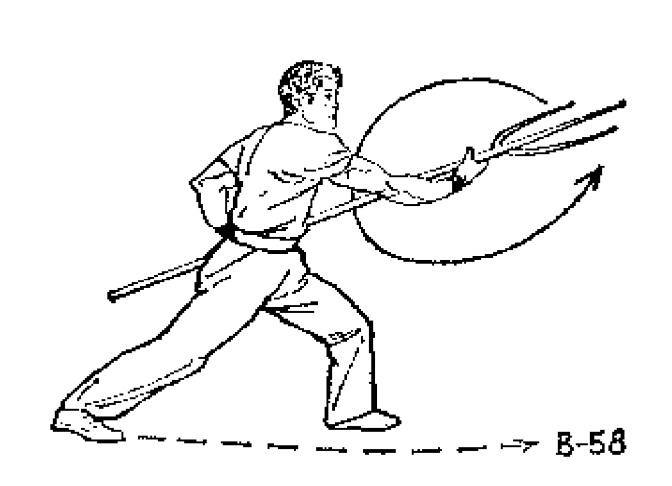
左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由前向后、向下，经右侧再向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘，靠于左腰侧，手心向上。目视钯尖（图B56）。


B-56

32.翻身弓步撩钯

①右脚向前跨一步，上体右转成盖步。同时钯尖向上提起，右臂举起，手心向内。左手握钯下把段，钯把贴于右臂内肘（图 B57）。

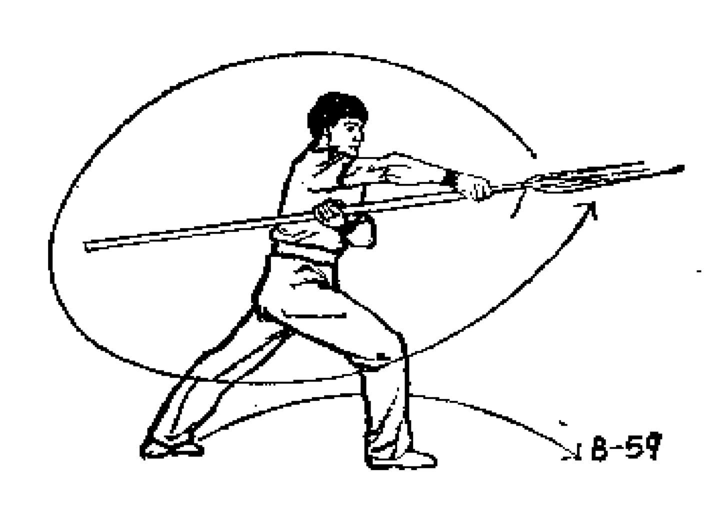

B-57



②左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由上向后、向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘，左手握钯贴于左腰侧，手心向内。目视钯尖（图B58）。

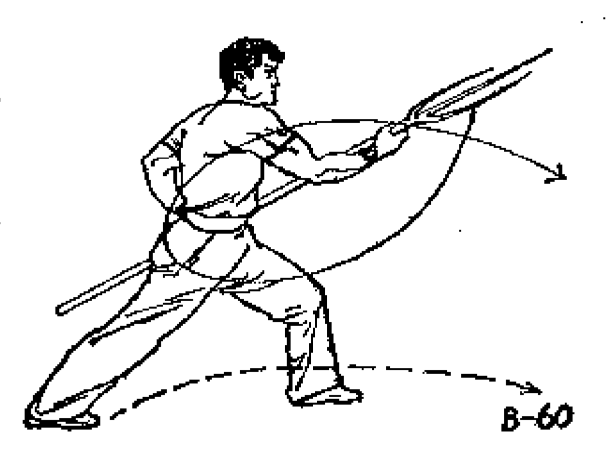
33.上步右撩钯

右脚上前一步成右弓步。同时钯尖由前经左侧向下、向前撩击，高与肩平。右臂伸直，手心向下。左臂屈肘，左手握钯中段贴于右腋下，手心向内。目视钯尖（图B59）。



34.上步左撩钯

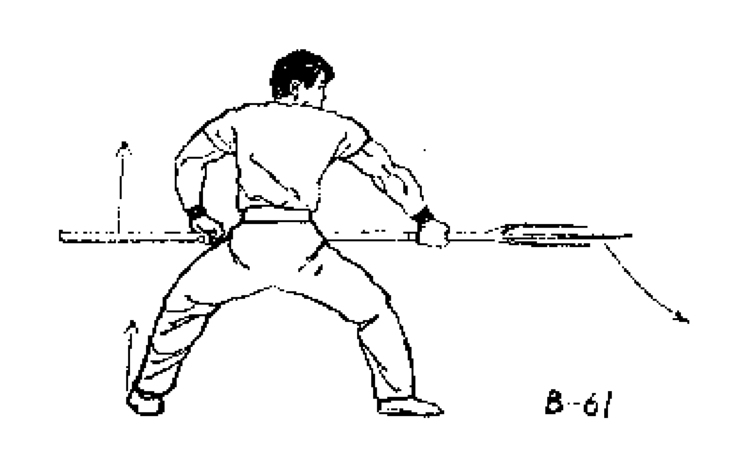
左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由前向后、向下，经右侧再向前撩击，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘靠于左腰侧，手心向内。目视钯尖(图 B60)。



第 五 段

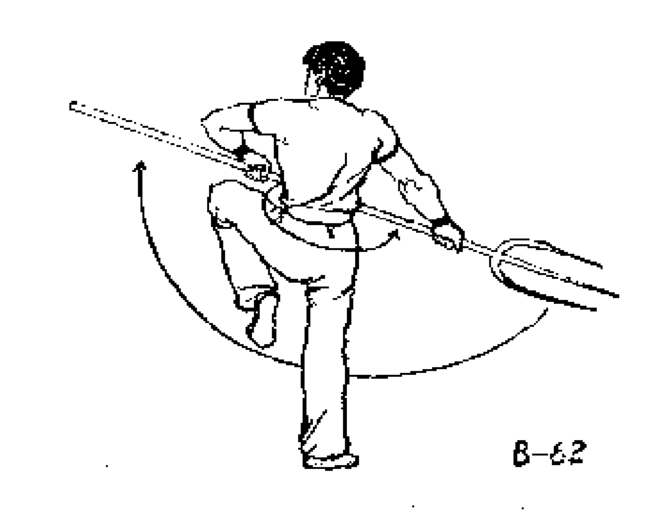
35.马步压钯

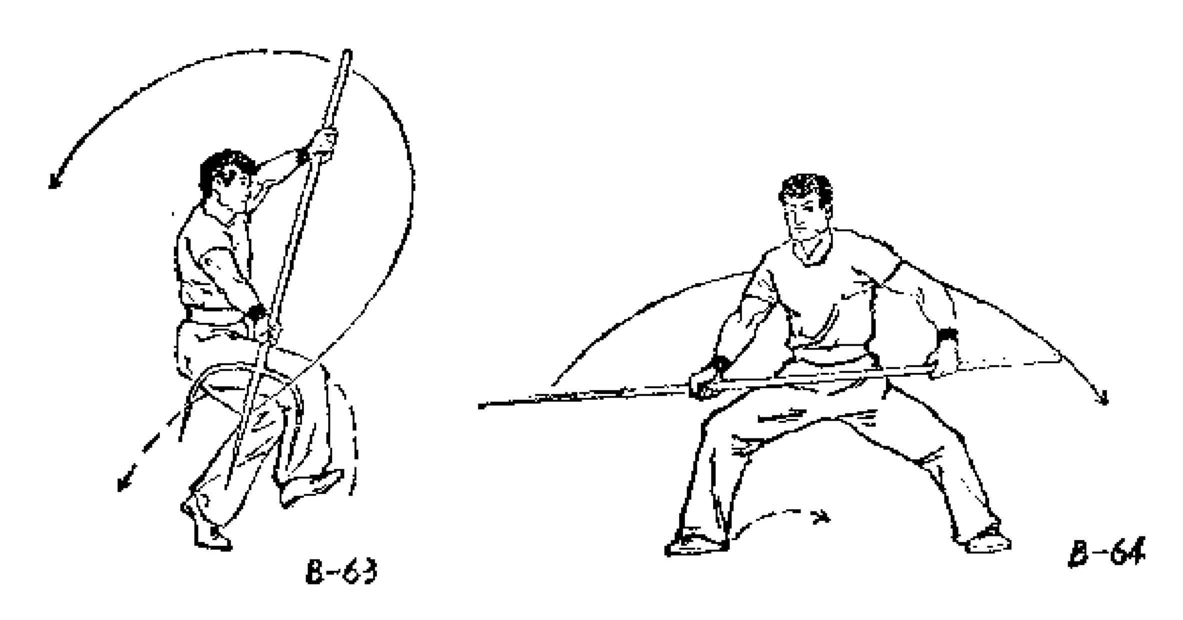
右脚上一步，上体左转成马步。同时双手握钯，由前向后经右侧向上绕圈一周，使钯把中段压于两大腿上，双臂伸直。右手心向上，左手心向下。目视钯尖（图B61）。


B-61

36.翻身马步压钯

①左腿屈膝提起，右腿直立。上体左转，并稍向右侧倾斜。同时左手握钯向胸前提起，屈肘，钯身斜架于体前。右臂伸直，目视前方（图B62）。


B-62



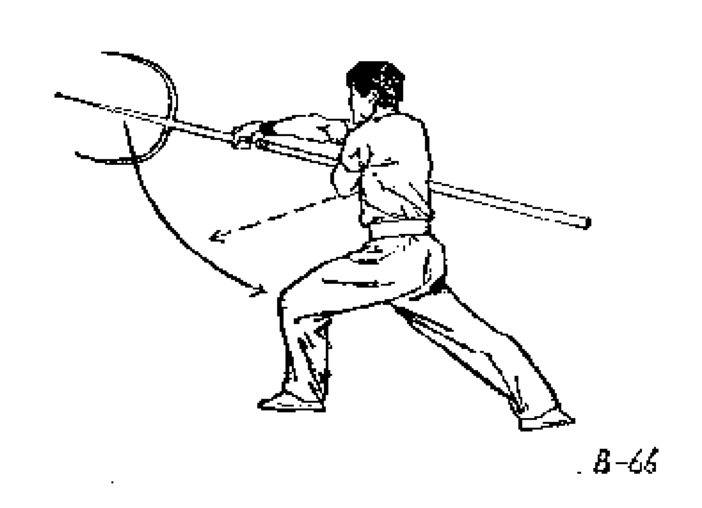
B-63　B-64

②随即右脚蹬地跳起身体腾空向左转体180°，钯尖由右下随转体向上抡绕一周。右臂伸直，左臂屈肘靠于左腰侧（图B63）。

③右脚和左脚先后着地成马步。同时两手握钯向下使钯尖由上向下平压。双臂伸直，钯中段压于两大腿上。右手心向上。左手心向下。目视钯尖（图B64）

38.右弓步压钯

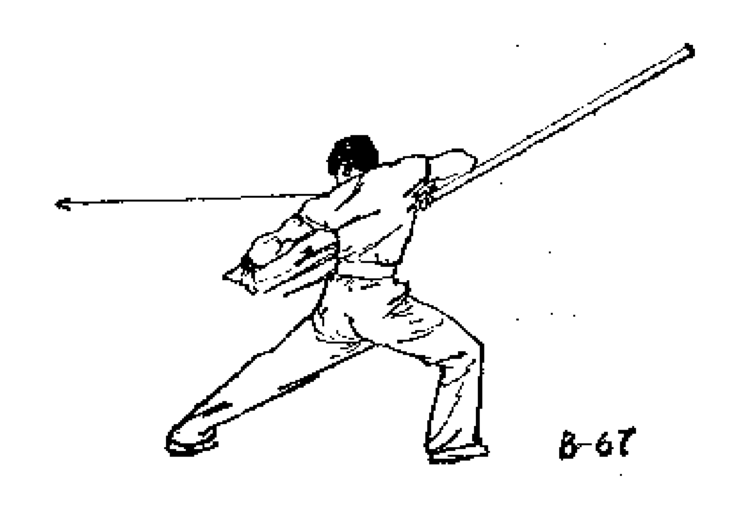
①左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由后向上、向前立劈，右臂伸直，手心向下。左臂屈肘，左手握钯中段贴于右腋下，手心向内。目视前方（图B66）。



B-66

②重心后移，上体右转成右弓步。同时右臂屈肘向后拉，肘关节压钯把中段，肘尖向后，高与肩平。左手松把向下压掌，掌心向下，压于钯面上方。目视钯尖（图B67）。

要求：压钯时，钯身要稍向下斜，钯面要平。



B-67

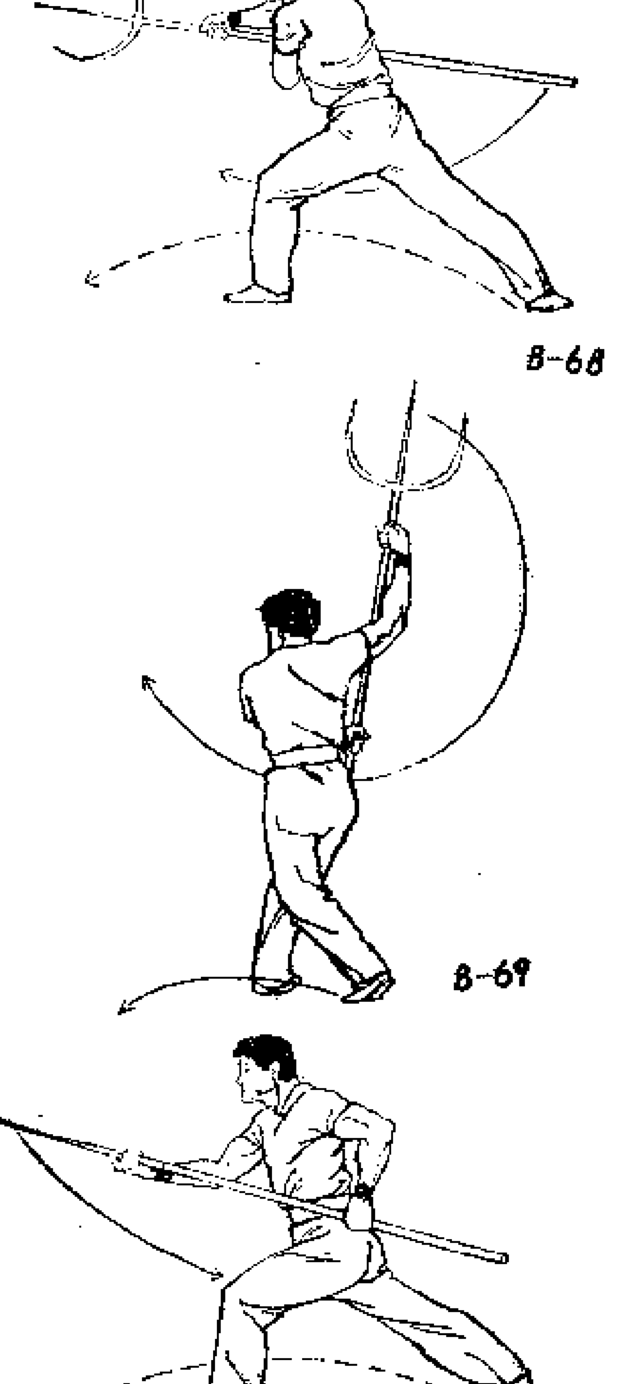
39. 弓步刺钯

重心前移成左弓步。右臂伸直，使钯尖立钯向前刺出。左臂在胸前屈肘，左手握钯把中段贴于右腋下，手心向右。目视钯尖(图B68)。

40. 弓步撩钯

①右脚上前一步，同时右臂向上屈肘，使钯尖由前向上提起。左臂屈肘，左手握下把段靠于右腰侧，手心向内。目视前方(图 B69)。

②左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由上向后经右侧向前撩击，平钯，高与肩平。右臂屈肘，手心向上。左臂屈肘靠于左腰侧，手心向内。目视钯尖(图B70)。



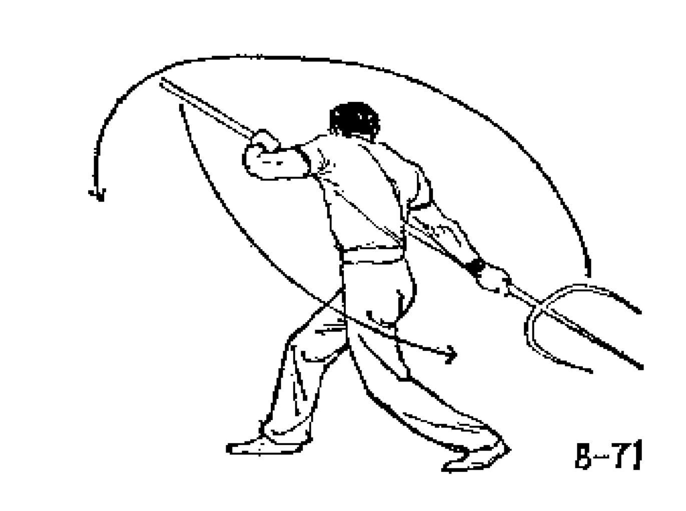
B-68

B-69

B-70

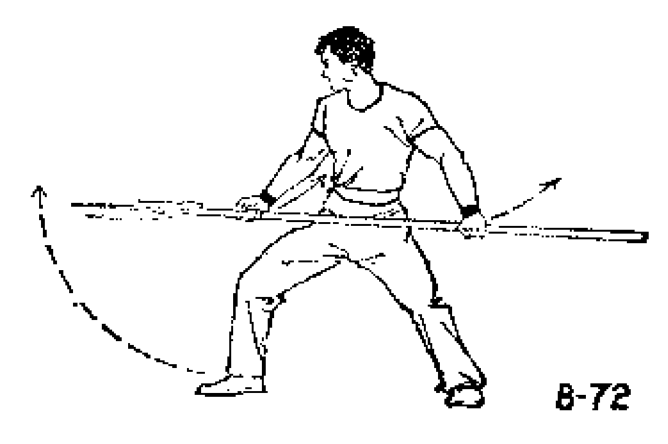
41.马步压钯

①右脚上前一步，上体右转，同时钯尖由上向右下拨击。右臂伸直，手心向前。目视钯尖（图B71）。



B-71

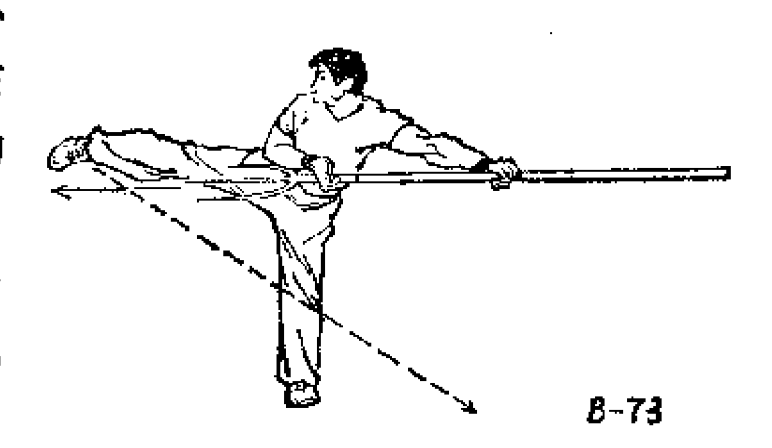
②上动不停，上体左转成马步。同时钯尖由下向右、向上、向前经右侧下压，贴于两大腿上。双臂伸直，右手心向下，左手心向后。目视钯尖（图B72）。



B-72

42.侧踹腿

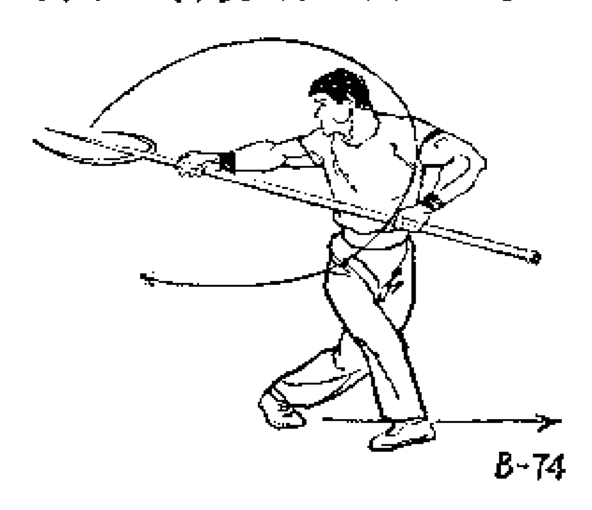
双手握钯向左后拉，左臂伸直，手心向下。右臂屈肘，右手握钯上把段贴于胸前，手心向上，平钯。同时右脚向右侧踹击，高与腹平。目视右脚尖(图B73)。



B-73

43.盖步平刺钯

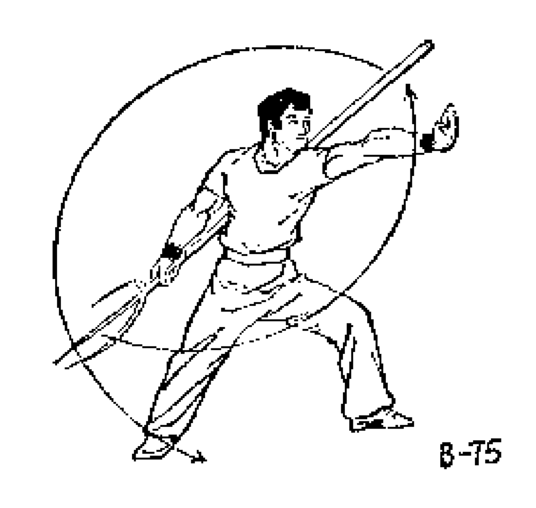
右脚经左脚前向左侧落步成右盖步。同时右臂伸直，双手握钯向右侧前方平刺，右手心向上。左臂屈肘，左手握钯贴于胸前，手心向下。目视钯尖(图B74)。



B-74

44.弓步推掌

左脚向前上一步成左弓步。同时钯尖由右向上、向下、向后拨击。随即左手松把向前推掌，掌心向前。右臂伸直，右手握钯上把段，手心向下，钯下段在背后贴于左肩上。目视前方(图B75)。

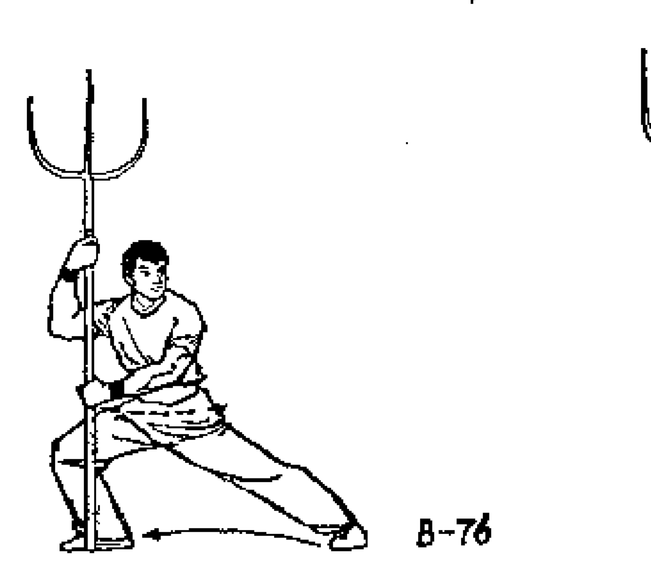


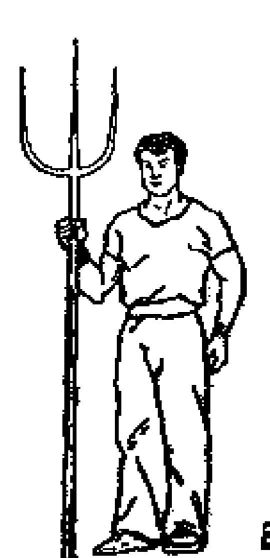
B-75

收　势

①重心后移，上体右转成右弓步。同时钯尖由下向左前、向上立圆半周，把尖在右脚尖前触地，钯面向前。右手握钯上把段，屈肘，手心向内。左臂屈肘，左手握钯把中段，手心向内。目视前方(图B76)。

②左脚向右脚靠拢，并步站立。同时左手松钯，贴于左侧。右臂屈肘，右手握钯上把段，手心向左，肘尖向下。目视前方(图B77)。


B-76


B-77

第三章 大 刀 术

第一节 大刀术的基本知识

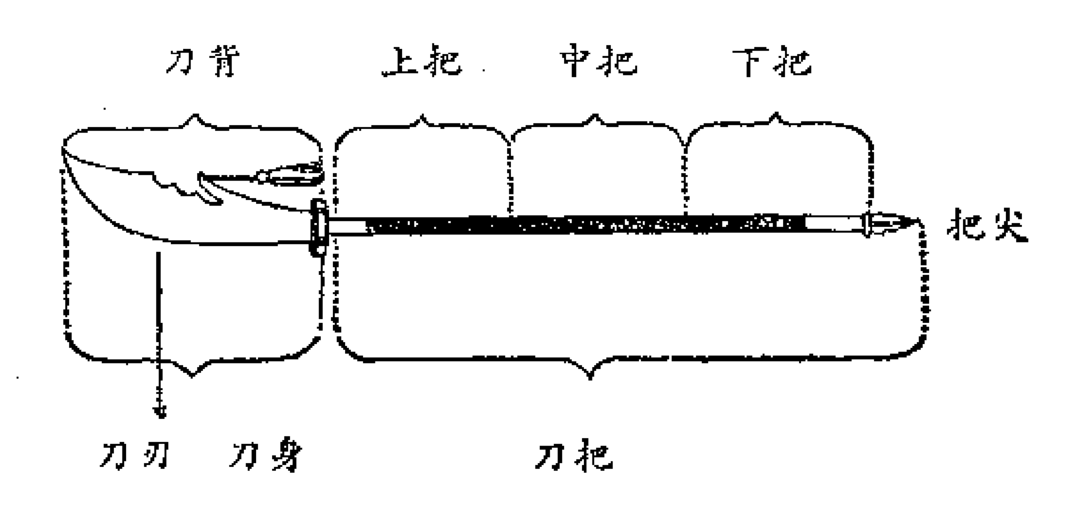
刀是武术运动中最常用的器械。刀的种类繁多，按大小分为长刀、中型刀和短刀三种。短的有双刀、单刀和腰刀；中型的有太平刀、朴刀和斩马刀；长的有大刀、三尖两刃刀（又叫二郎刀）。

大刀术始于何时？我们没有精细地考究过，但«三国演义»中的关云长擅用一口青龙偃月刀，却是人所共知的。这把刀把长五尺，刀长一尺七寸，又被称为关刀。由此可见，我国的大刀术于公元三世纪的三国时代早已出现，而且用之于军事搏斗了。以后在各个时代，大刀术都相继留存。«晋书·刘曜传»描述："陈安善用长矛大刀"；«唐书·杜伏威传»记载："唐阚棱善用两刃刀，其长丈，名曰拍刀"；«武备志»说："刀见于武经者唯八种，今所用唯四种：偃月刀、长刀、短刀、钩镰刀是也。"时至今日，刀术的变化发展，与日俱增，1979年在南宁举行的全国武术观摩交流大会中，各种各样的刀术如单刀、蹋刀、春秋大刀等，计有二十六种。黑龙江运动员使一把63斤的雁翎刀，给人们以深刻印象。

大刀术包括斩、劈、挑、撩、抹、扎、刺、挂等动作。

舞动起来，刚劲有力，舒展大方。经常锻炼，对强身体、壮筋骨有许多好处。

一、大刀的部位名称



二、大刀术的基本刀法

1.斩　刀

①平斩：双手握把，右手握上把向前方平伸臂为斩。右手心向上，刀刃朝左，力达刀刃。

要求：平斩时，手臂高与肩平。

②反斩：双手交叉抱把，右手在上，手心向下，握上把。刀刃朝前，右臂从左向前、向右划弧为反斩。右臂伸直，左手握把位于右腋下，刀把贴于背后。

③跳翻身大斩：马步式，重心右移，蹬右腿腾空，左腿提起向左后上方摆动，同时上体向左后方旋转。与此同时，双手握把向下、向左上、向右下抡摆。身体腾空旋转一周，左脚先落地，右脚紧接落于右侧，成马步式。双手握把，中把贴于腹前。刀刃朝下。

要求：腾空转身和刀要一致地转动。

2.劈　刀

①正劈：双手握把、由上而下为正劈刀。刀刃朝下。

②斜劈：由右上向左下为斜劈。

3.挑　刀

双手握把，右手从下向前上方挑起为挑刀。手心向上，刀刃朝上。

要求：刀身不得高于头、低于胸。

4.撩　刀

右脚上步，双手握把，右手向下、向前、向上划弧为撩刀。刀刃朝上。

要求：动作流畅，柔中带刚。

5.抹　刀

双手握把，右前臂内旋从左向前、向右划弧为抹刀。手心向下，刀刃朝后，手高与肩平。

要求：用力均匀。

6.扎　刀

双手握把，右手心向上，刀刃朝左（或前），平伸臂向前（或右）为扎刀。

要求：刀面水平，力达刀尖。

7.刺　刀

双手握把，刀刃朝下，向前伸臂为刺刀。

要求：力达刀尖。

8.截　刀

双手握把，右手腕内翻向右为截刀。

要求：劲力短促，力达刀刃。

9.绞　刀

右臂内旋向下、向后，翻腕向上、向前，使刀身在右腰间立圆一周为绞刀。

要求：绞圈不得高于胸、低于胯。立圆要圆滑、匀速。

10.挂　刀

双手握把，右前臂内旋，使刀背在右侧由上而下划一立圆为挂刀。

11.抽　刀

双手握把，从前（或右）屈肘回收为抽刀。

12.云　刀

双手握把过头，向左或右绕环平云一周为云刀。

要求：云刀要水平。

13.胸背舞花刀

右手向前、向上划弧，屈肘，臂外旋使刀在头上绕环平云一周。左臂外旋向上，手心向内与右手交换握把，左前臂再内旋，翻腕向后、向上，同时身体前俯，使刀在背上绕环平云，手背贴于背部。右手反屈，手心向上，在背后与左手交换握把。上体继续向左后仰身旋动，同时右手从右后经腹向胸前贴身绕行，然后上举，前臂外旋绕环一周。

要求：一般重复三次以上，舞花时要用腰发劲。

14.双手左右舞花

右手向前，前臂外旋向下，身体左转，右手继续向左上，经胸部向右下在体前立圆二周，成双手抱刀式。上体右转，同时右前臂内旋，使刀刃翻转向上后再向前、向右下，在体

右侧立圆舞花。

要求：要始终保持使刀刃能够朝着前方挥舞。舞花一般重复三次以上。

第二节　大刀术套路

一、大刀术套路动作名称

预备式

第一段

1.虚步挑刀　　2.弓步斩刀
3.转身上云马步反斩刀　　4.马步上云刀
5.提膝平扎刀　　6.弓步背刀
7.转身退步舞花刀　　8.上步撩刀
9.插步反斩刀　　10.转身云刀弓步斩刀
11.插步圈劈刀　　12.弓步抹刀
13.提膝平扎刀

第二段

14.弓步斩刀　　15.弹腿横击把
16.弓步斩刀　　17.上步斜架刀
18.上步劈刀　　19.插步下刺刀
20.上步翻身马步斜劈刀　　21.马步上云反斩刀
22.胸背花　　23.上步转身上手花

24.弓步挑刀　　25.上截刀望月平行

第三段

26.弓步格把　　27.弓步斩刀
28.上步挑把　　29.上步挑刀
30.上步挂刀　　31.跳翻身大斩
32.虚步斜身挑把　　33.盖步刺刀
34.上步抽刀侧踹腿　　35.盖步刺刀
36.回身弓步抡劈刀

第四段

37.双手原地舞花　　38.跳翻身大斩
39.绕步绞截刀　　40.退马步圈压刀
41.横跨步斩刀　　42.退步圈劈刀
43.虚步挑刀　　44.退步圈劈刀
45.盖步截刀　　46.上步架刀
47.弓步斩刀　　48.虚步砍刀

收　势

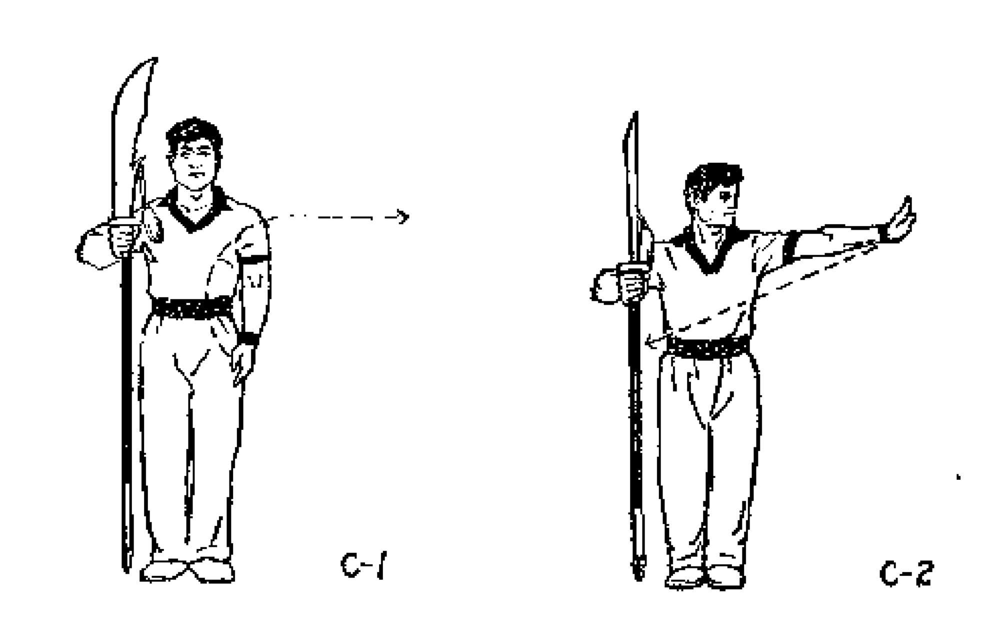
二、大刀术套路动作说明

预 备 式

两脚立正。右臂弯曲，抬肘平肩，手握上把，手心向左，刀刃朝前，把尖触地。左手自然垂直。两眼平视前方（图C1）。

左手经腹前向上提起，掌心向上，高与胸平。然后手腕外旋，向左侧平肩推出成立掌。目视掌尖（图C2）。

要求：挺胸收腹，神态自然。



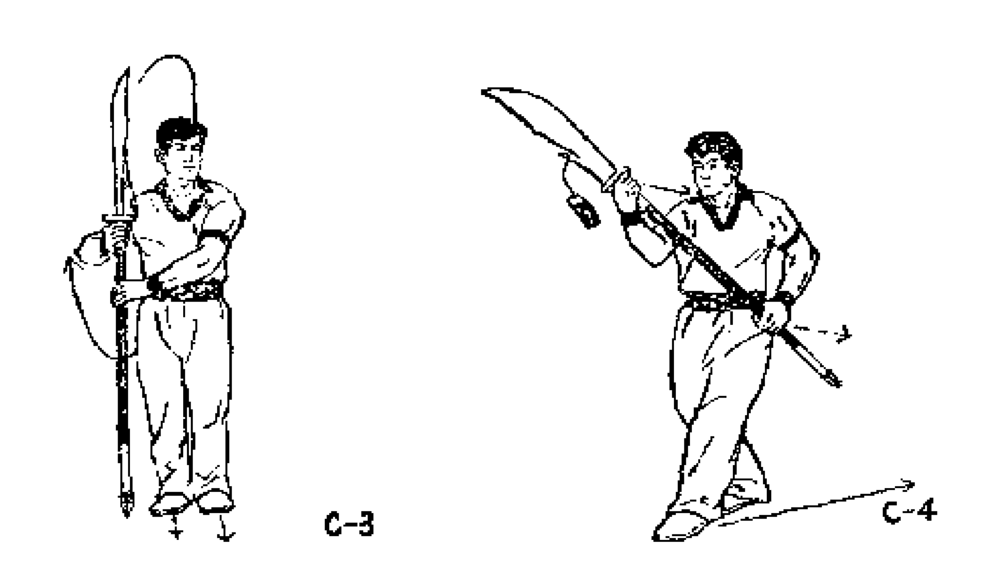
C-1　　C-2

第 一 段

1.虚步挑刀

①左手向右下握中把（图C3）。

②右脚上前半步，右手上举。左手向下滑把，上体略向右转，左脚上前一步成左虚步。同时右手向后、向下、向前

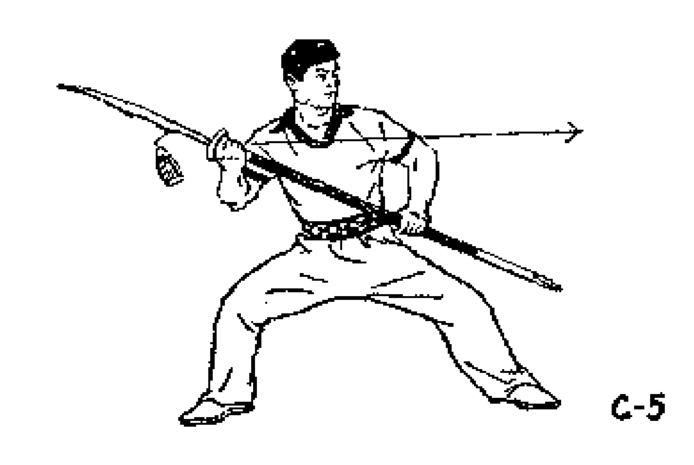


上挑。右手高与肩平，手心向上，刀刃朝上。下把紧贴左腰间。目视刀刃（图C 4 ）。

要求：动作要连贯，目光要随刀转动。

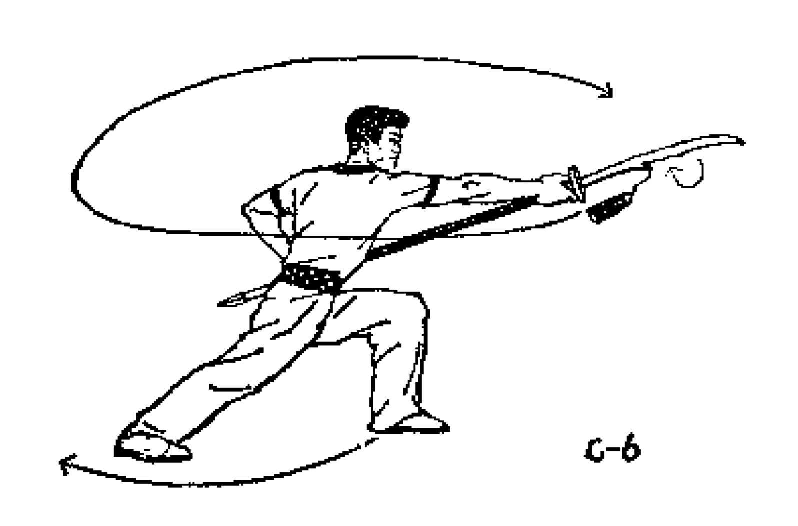
2.弓步斩刀

①左脚向左后退一步成马步式。右手向右肩回收，手心向内，中把贴于腹部（图C 5 ）。



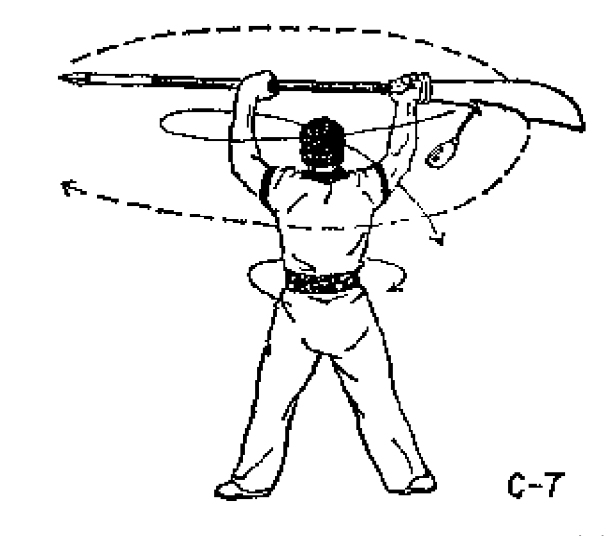
②上体左转成左弓步。同时右手用力向前上方斩出。右手高与肩平。下把贴于左腰间，刀刃向左。目视刀尖（图C6）。

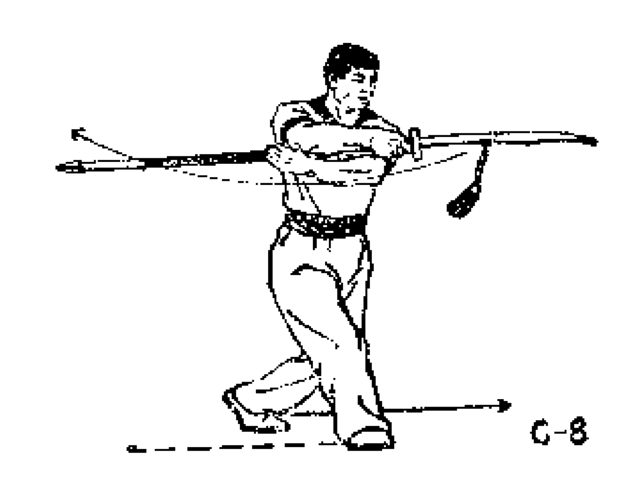
要求：斩刀前稍为停顿一下，蓄好劲然后迅速蹬腿、拧腰、顺肩，特别注意以腰发劲，推动右手斩出。


C-6

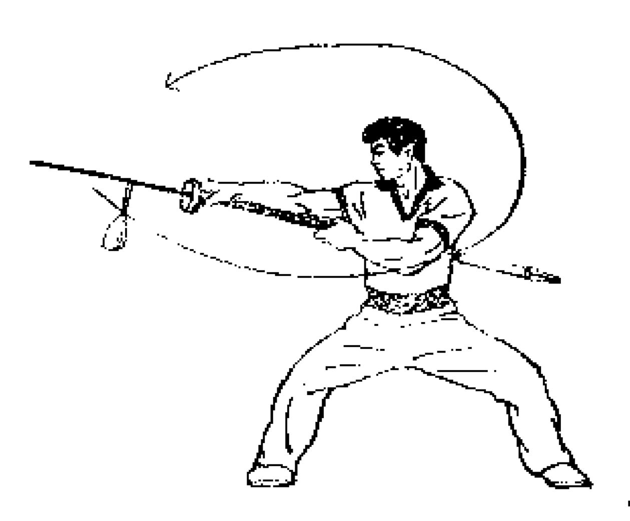
3.转身上云马步反斩刀

①右腕内旋，刀刃翻转向右。以右脚掌为轴，左脚向右跨一步，身体右后转。同时双手握把随转体向上平举（右臂外旋，手心向上）（图C7）。


C-7



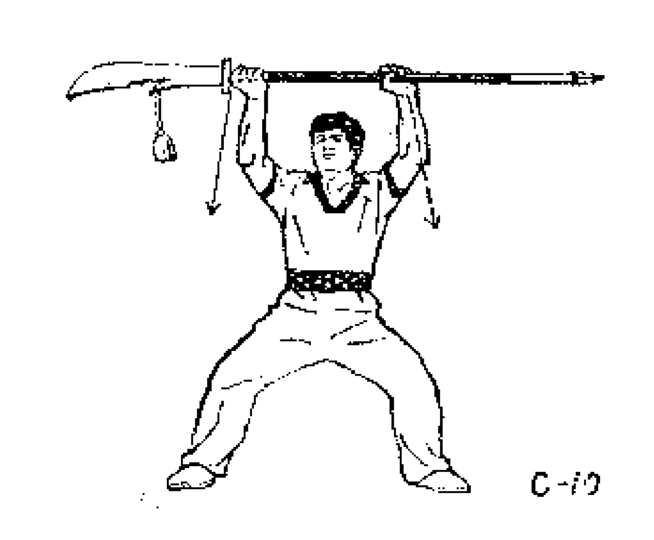
②上动不停。身体继续向右后转动，成交叉步。同时两手握把，向右绕环平云。两手交叉胸前（图C 8）。

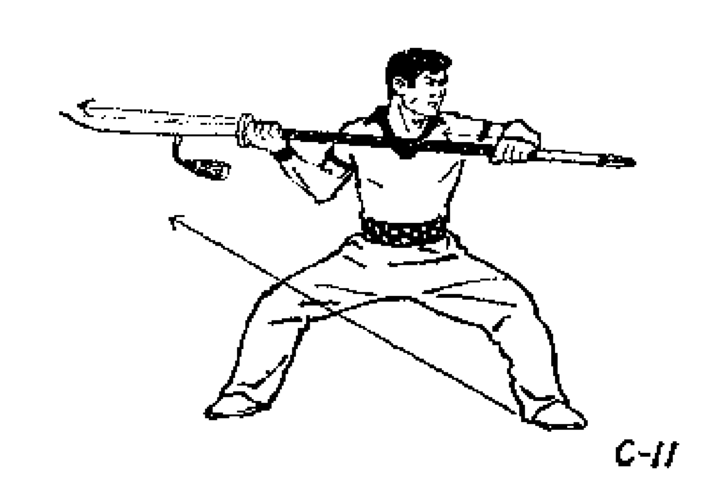


③两腿同时分开成马步。右手继续向前、向右反斩。右臂高与肩平，手心朝下，刀刃向后，左手握把位于右腋下。目视刀尖（图C 9）。

4. 马步上云刀

双手握把向前上绕环平云（图C 10）。





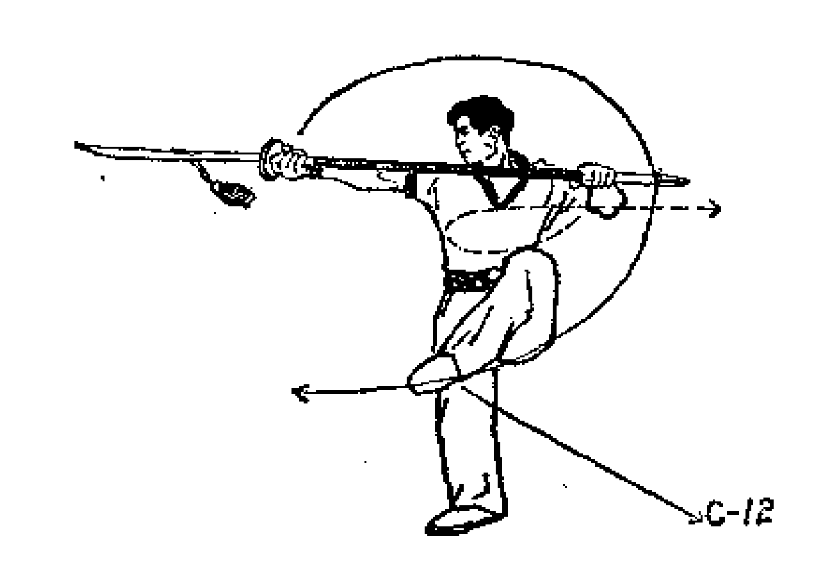
然后右臂向右肩回收。手心向上，刀刃向前。左手滑向下把，屈臂抬肘，中把贴于胸前。目视左手(图C 11)。

要求：马步稳重，目随刀转。

5.提膝平扎刀

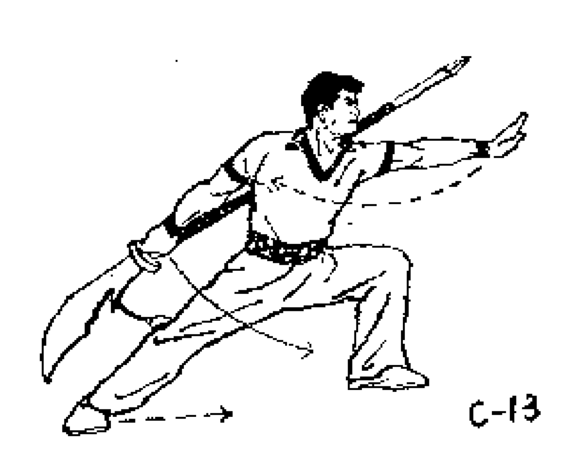
左脚提膝成独立步，同时双手向右用力扎出。高与肩平，刀把紧贴胸前。目视刀刃（图C 12）。

要求：提膝要迅速，站立要稳固，扎刀和提膝要同时进行。



6. 弓步背刀

上体左转，左脚向左跨出，成左弓步。同时右臂外旋，使刀刃朝上，右手向上、向前、向下、向后立圆反手背刀，手心向上，刀刃朝上。与此同时，左手松把变掌，手腕外旋，手心向外、向前平肩推出。目视前方（图C13）。

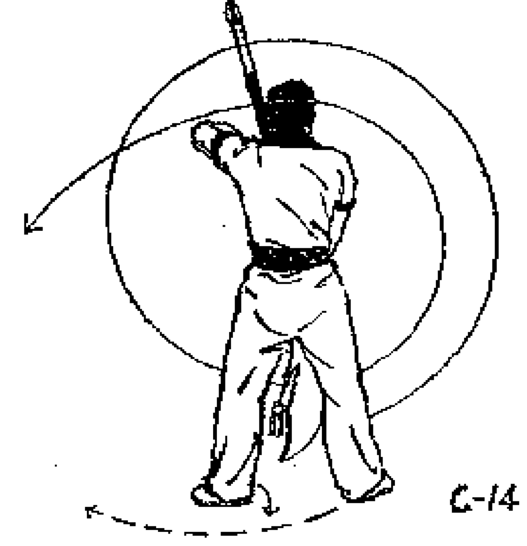

C-13

要求：头随刀转，动作连贯。

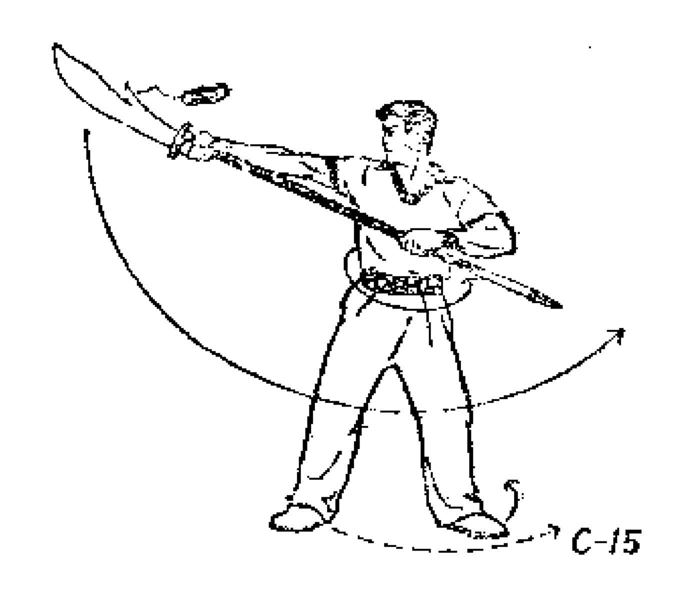
7. 转身退步舞花刀

①右脚回收半步。右手向下，前臂外旋，刀刃朝前。左手握中把，手心向上。

②上动不停。身体略向右转，左脚向右跨一步，身体再向右后转。同时右手向左上经面前向右下立圆绕环（图C14）。


C-14

③上动不停。右脚向左后插一步，以脚掌为轴，身体向右后转动。同时右手向上、向左、向下、向右上划一立圆舞花。右手高与肩平，下把紧贴胸前。目视右手（图C15）。



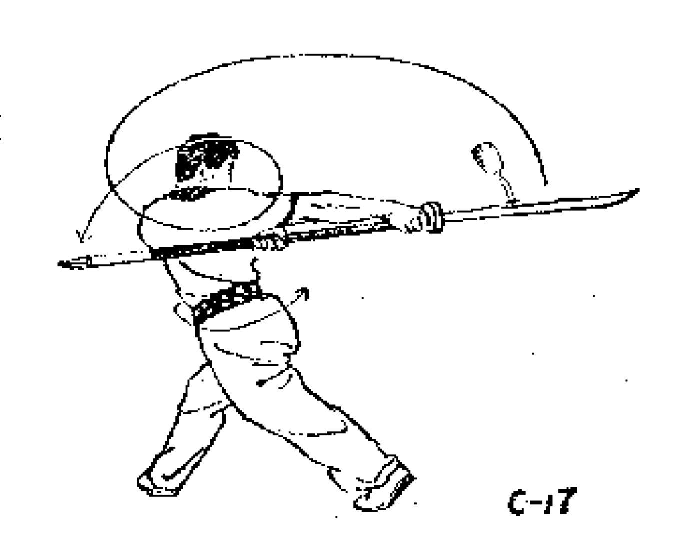
要求：舞花要立圆、流畅。左手握把要活，运转时要使刀锋能够朝着前方挥舞。

8.上步撩刀

右脚向左跨一步，身体向左后转。同时右手向下、向右上方弧形撩刀。手高与肩平，手心向上，刀刃朝上。与此同时，左手滑向下把，屈肘于左腰间，目视刀刃（图C16）。



9.插步反斩刀


C-17

左脚向右后插一步。同时右手向上，屈肘回收左肩（左手置于右腋下），然后再向右反斩。手心向下，刀刃朝后。目视刀刃（图C17）。

要求：插步与反斩同时用腰发劲。

10.转身云刀弓步斩刀


C-18

C-19

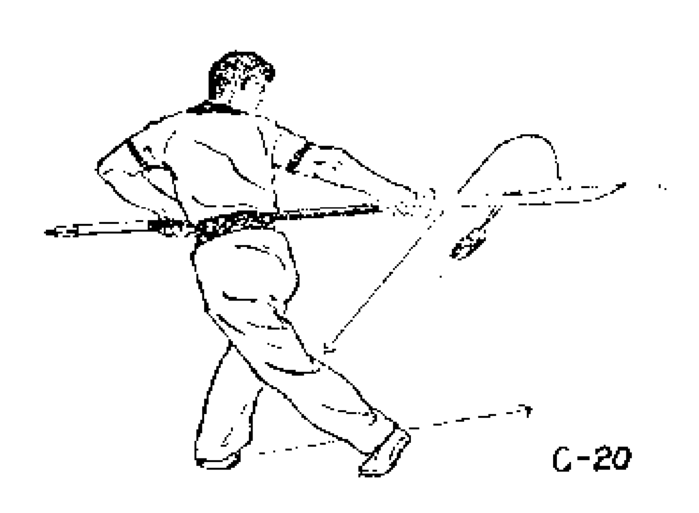
①以双脚掌为轴，身体向左后转。右手随身转动向前上、向左云刀。然后屈肘回收靠于右腰，手心向上，刀刃朝前。左手向下滑把（图C18）。

②右脚略向右后移一小步成左弓步，同时右手迅速向前斩出。右手高与肩平，下把贴于腰间。目视刀刃（图C19）。

要求：云刀与转身一致，目随刀转。

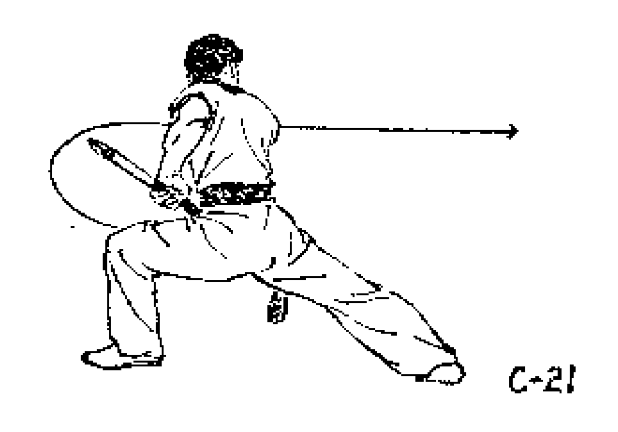
11.插步圈劈刀

①右脚向前上一大步，脚尖里扣，身体左转，左脚向右后插一步，同时右前臂内旋，翻腕向前下、向后划弧半周，手心向下，刀刃朝后（图C20）。



C-20

②上动不停。右臂外旋继续向上、向前划弧，然后再向左下斜劈刀。同时右脚向右跨一大步成左弓步。中把贴于腰间。目视刀尖（图C21）。



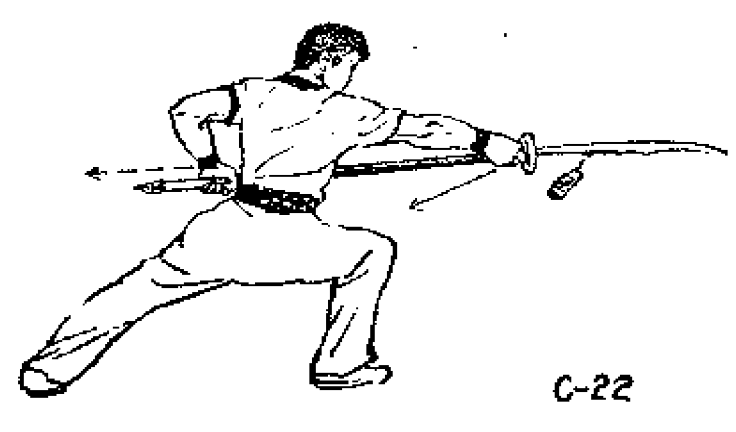
C-21

要求：动作要连贯，绞刀要圆滑。



12.弓步抹刀

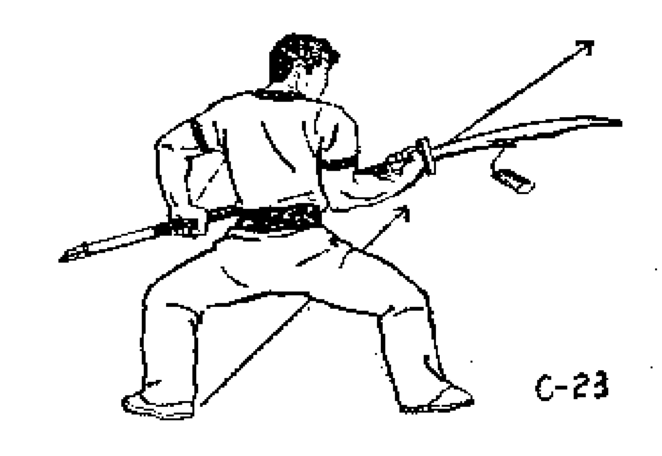
①身体右转成右弓步。同时右臂内旋，使刀刃翻转向前、向右平抹，手高与肩平。左手贴于左腰（图C22）。



C-22

②上动不停。重心左移成马步式，同时右臂外旋屈肘回收，手心向上，刀刃向前，中把贴于腹部。目视刀刃（图C23）。

要求：抹刀平稳、流畅。弓步变马步式时上身不要高低起伏。

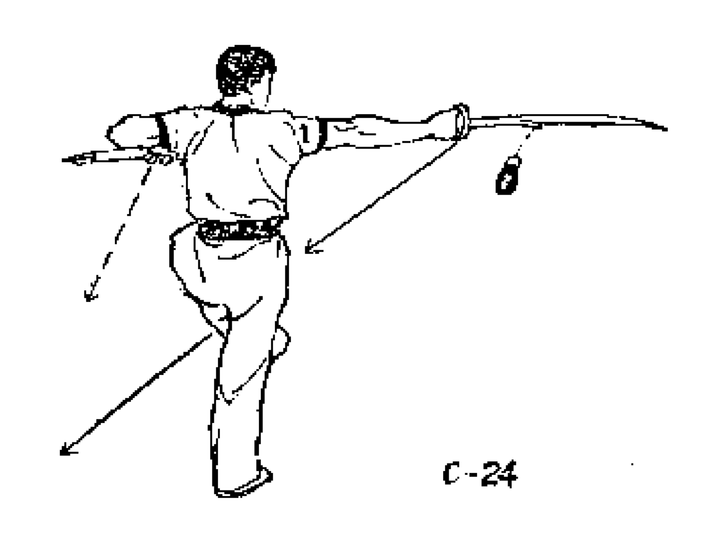


C-23

13.提膝平扎刀

左膝提起成独立步，同时双手向右扎出。手高与肩平，中把紧贴于胸前，刀刃朝前。目视右方（图C24）。

要求：提膝要快，与扎刀一致。



C-24

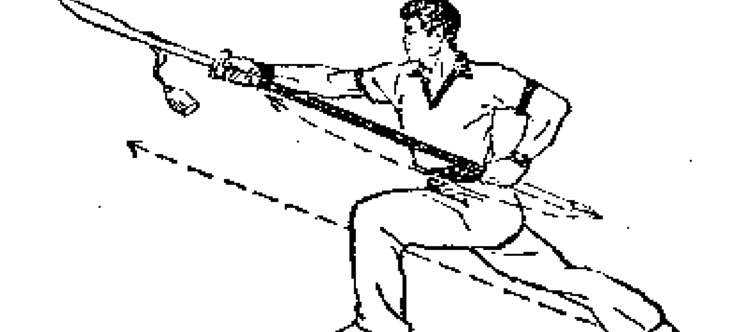
第 二 段

14.弓步斩刀

①左脚向左跨一步成马步式，同时右手向右肩回收，手心向上，中把贴于腹前（图C25）。

C-25

②上体左转成左弓步。同时右手用力向前上方斩出。手高与肩平，下把贴于左腰间，刀刃朝左。目视刀尖（图 C26）。

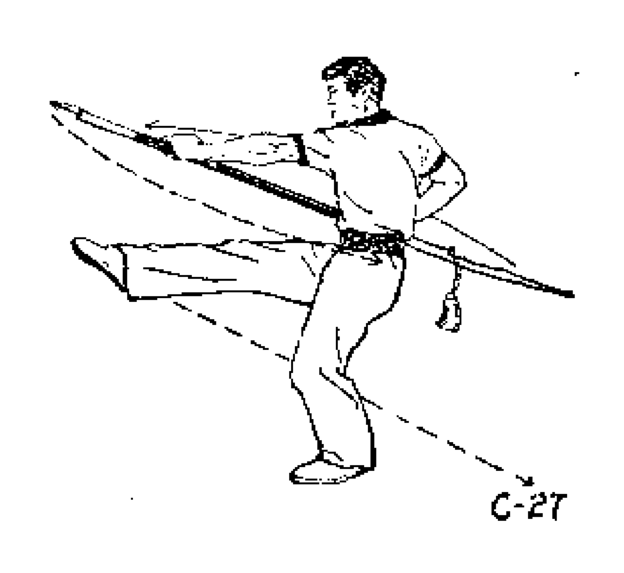


C-25

15.弹腿横击把

左手伸直向前击把，手高与胸平，右手贴于右腰侧，同时右脚屈膝向前弹腿。目视前方（图C27）。

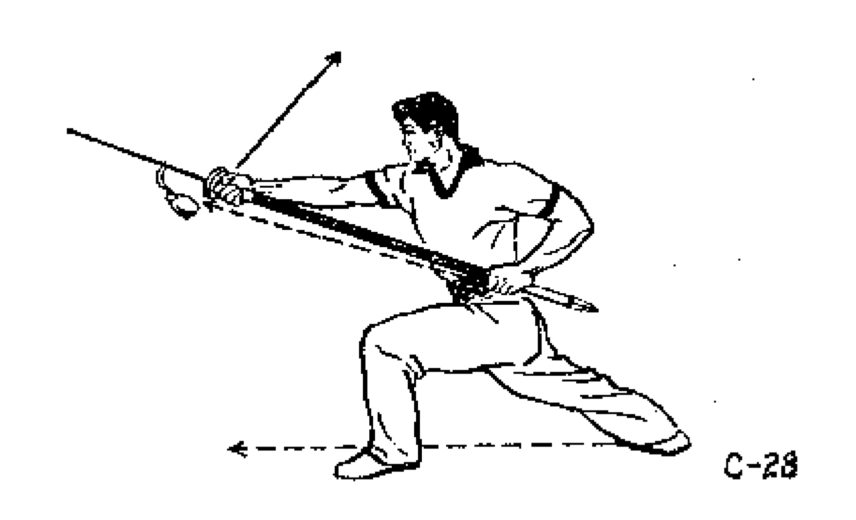
要求：弹腿脚面要绷平，高不过胸，低不过腹。



C-27

16.弓步斩刀

右脚向后落地成左弓步，同时右手向前上方平斩，手高与肩平。左手握下把贴于左腰。目视刀尖（图C28）。



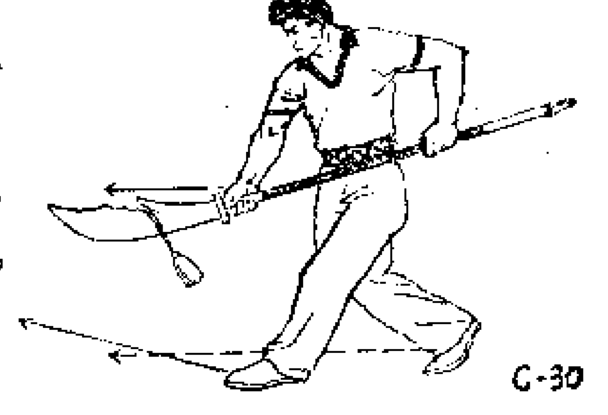
17.上步斜架刀

右脚上前一大步。同时左手向前上方举起架刀，手略高于肩。右手在头上直举，刀刃朝前。目视中把（图C29）。



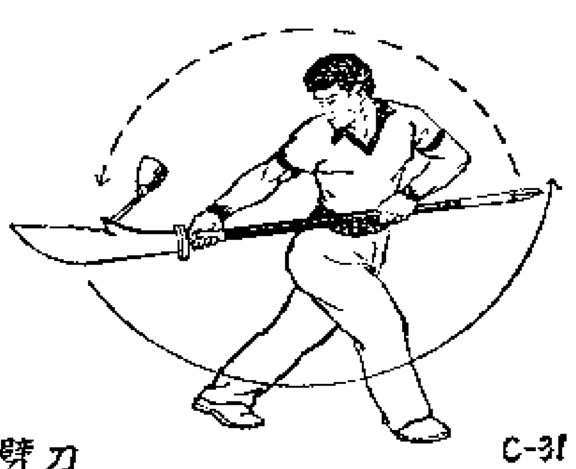
18.上步劈刀

紧接上式。左脚向前上一大步，着地时脚尖外撇。同时右手向前下劈刀。中把贴于左腰，刀刃朝下。目视刀背（图C30）。


C-30

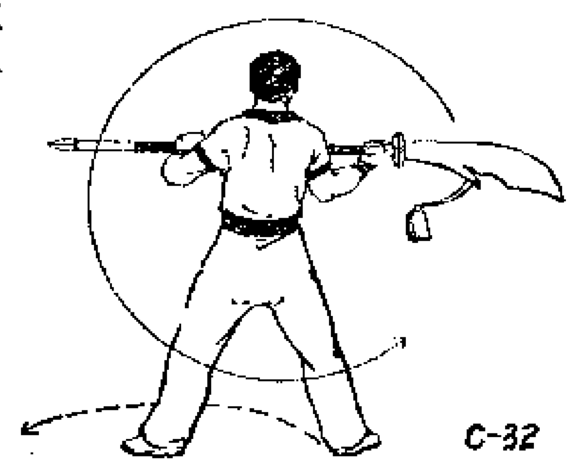
19.插步下刺刀

上体左转，右脚向右跨一步，左脚紧接向右后插一步。同时双手向右下刺刀，左手贴于腹部。目视刀尖（图C31）。

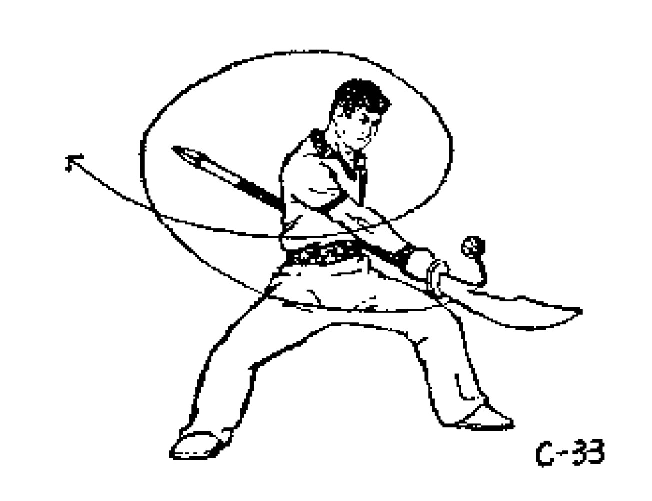

C-31

20.上步翻身马步斜劈刀

①以两脚掌为轴，向左后仰翻身，双手握把于胸前（图C32）。


C-32

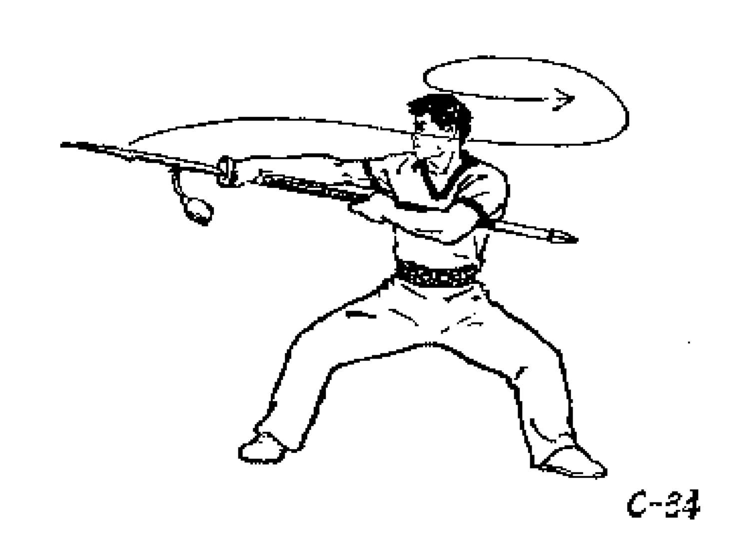
②上动不停。右脚向左跨一大步，身体向左后转成马步，同时右手随身转动向左下斜劈刀。左手滑至中把，上把贴于左腰，刀刃朝左下。目视刀尖(图C33)。


C-33

21.马步上云反斩刀

双手握把向右上绕环平云，交叉胸前，向右反斩。右臂高与肩平，手心朝下，刀刃朝后。左手握把位于右腋下。目视刀尖（图C34）。

要求，目随刀转。

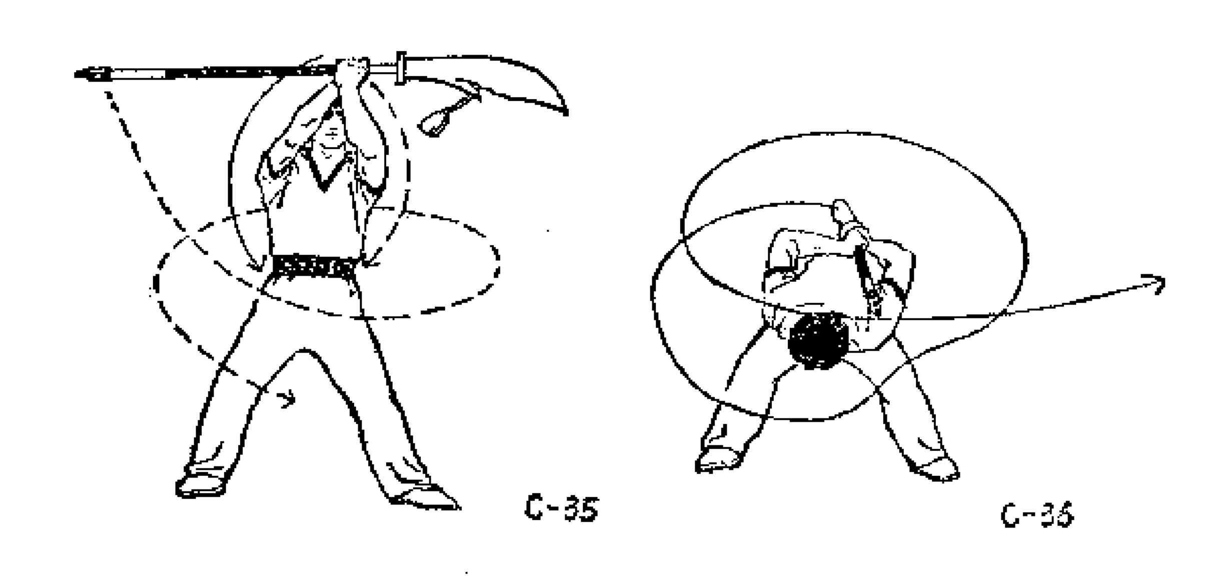

C-34

22.胸背花

①右手向前、向上划弧，左手松把，右手屈肘，前臂外

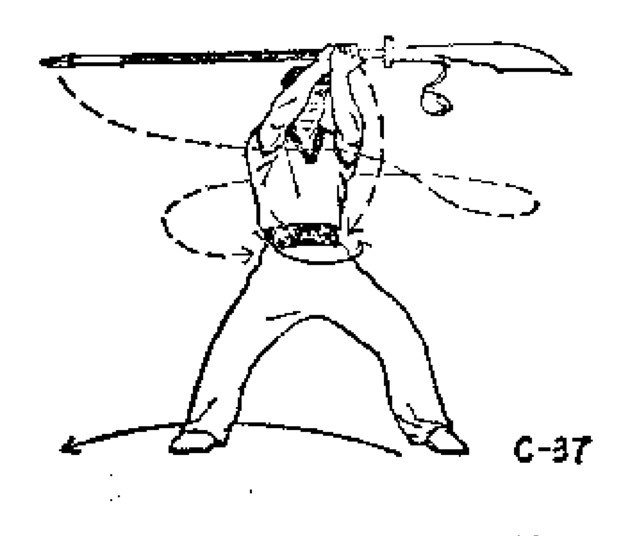
旋，使刀在头上绕环平转一周。左手向上，手心向内与右手交换握把。目视左手（图C35）。

②上动不停。左臂内旋，手腕向后，屈肘向上翻旋，同时身体前俯，使刀在背上绕环平转，手背贴于背部。右手反屈，手心向上，在背后与左手交换握把（图C36）。


C-35　　C-36

③上体向左后旋动，仰身向上，同时右手从右后经腹贴身绕行，然后上举，前臂外旋绕环一周。左手向上，手心向内与右手交换握把。目视左手（图C37）。

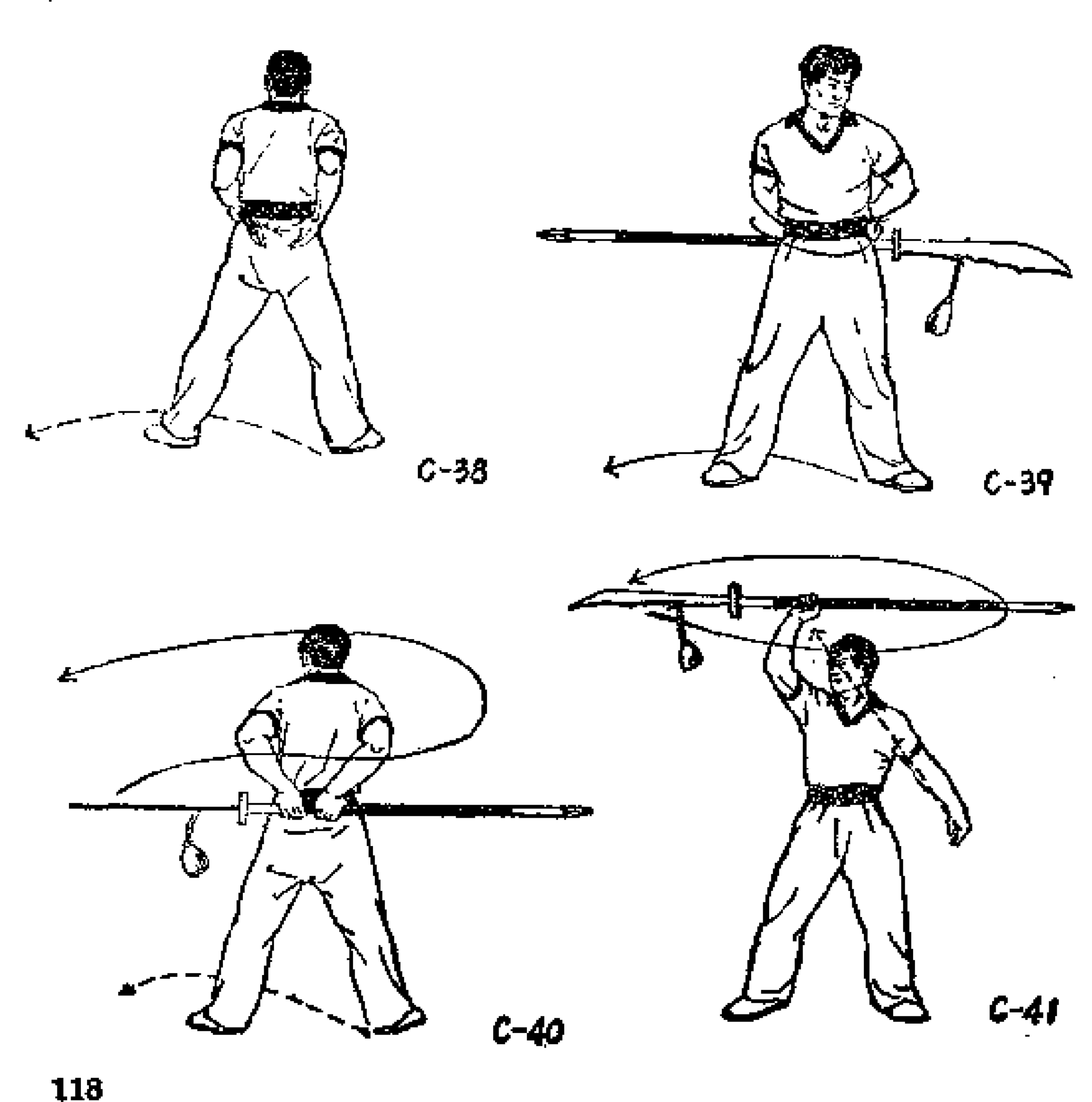
要求：胸背花至少重复三次，舞花要用腰带动发劲，速度要快，舞花均匀。

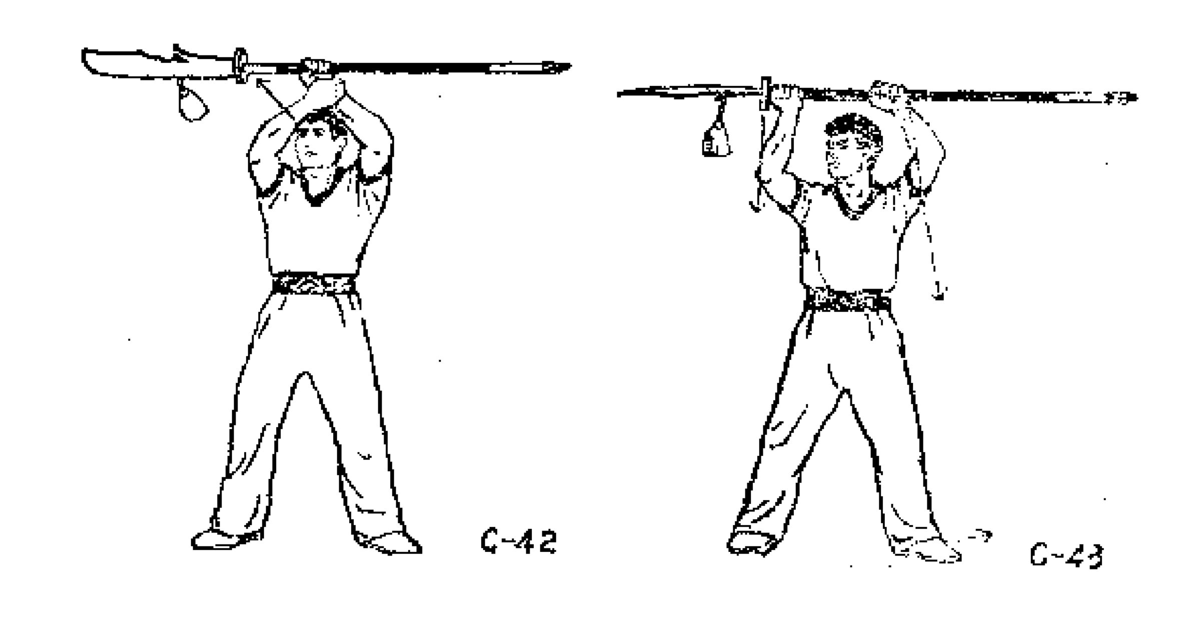

C-37

23.上步转身上手花

①左脚向右后插一步，身体向左后转。同时左臂内旋（手心向外），使刀向左下后绕环平转一周，然后屈肘向左腰间回收(手心向下)。大刀水平横于左腰间，刀尖向前（图C38）。

②上动不停。右脚向左跨一步，身体向左后转。同时左手贴左腰侧绕向腰后。右手屈肘，手心向内，在腰后握上把（图C39）。





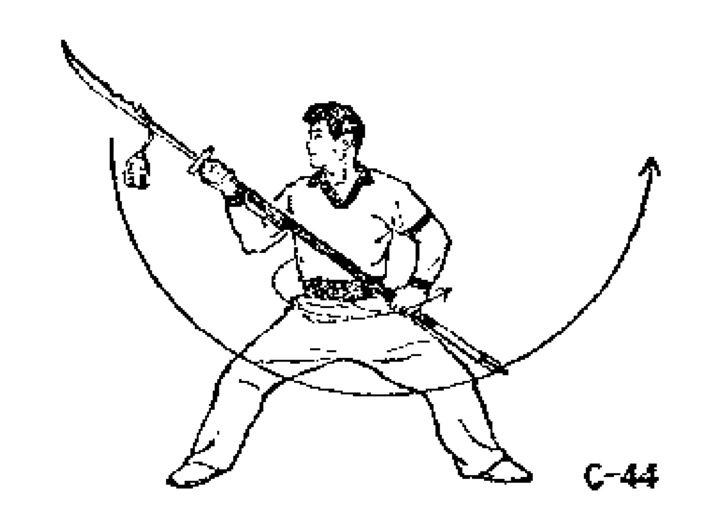
③上动不停。左脚向右后插一步，以两脚掌为轴，身体向左后转。双手握上把于腰后（图C40）。

④上动不停。右脚向左跨一步，身体向左后转。同时左手松把，右手向右、向前上划弧，然后前臂外旋，使刀在头上绕环平转半周（图C41）。

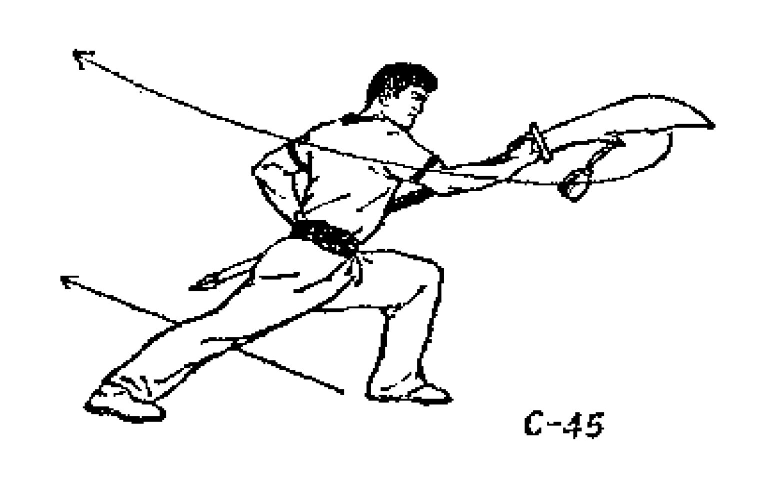
⑤左手手心向内与右手交换握把，然后臂内旋，绕环平转半周。右手心向内握于刀盘下。目视双手(图C42、43)。

24.弓步挑刀

①左脚向左后退一步成马步式。同时左手滑向中把，贴于左腰间。右手微屈略高于肩，刀刃朝后。目视刀尖（图C44）。

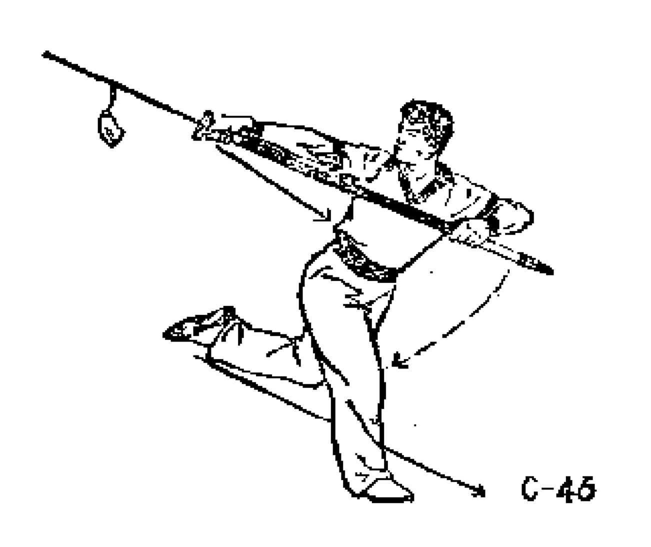

C-44

②上体左转成左弓步式。同时右手向右下、向前、向上弧行挑刀，臂略屈，手高与肩平。左手贴于左腰，刀刃朝上。目视刀刃（图C45）。


C-45

25.上截刀望月平行

身体重心移至右脚，左脚向右后屈膝撩起，上体倾斜拧腰朝向右上方成望月平行式。同时右臂内旋，向右上方翻腕截刀。手心向下，刀刃朝后，手高于肩、低于头。左手屈肘置于左肩前。目视刀刃（图C46）。


C-46

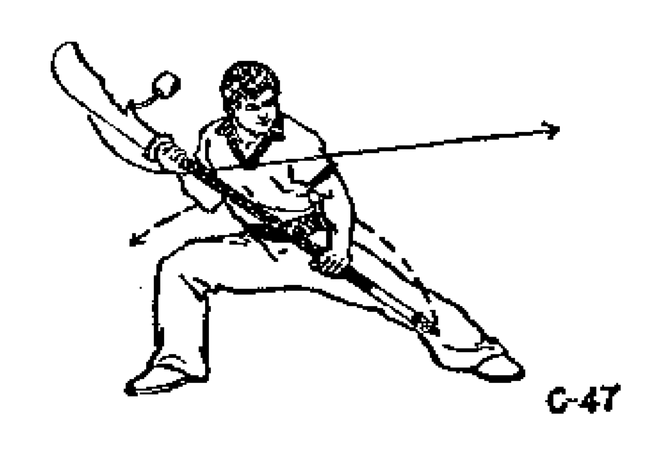
要求：平行要稳，停留片刻。

第 三 段

26.弓步格把

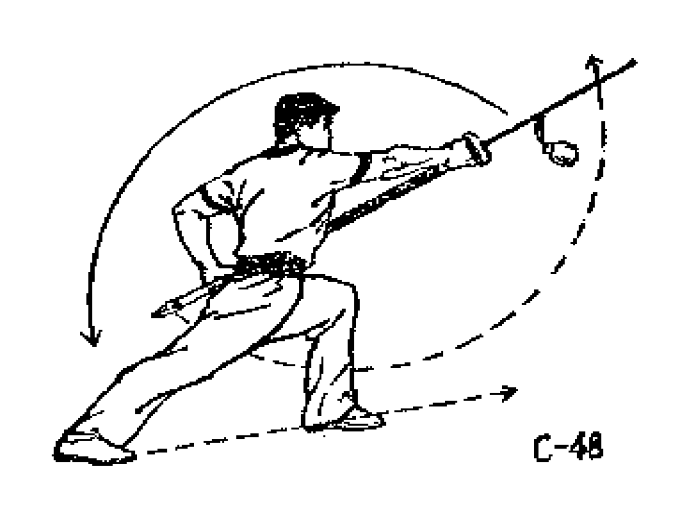
左脚向左跨出成右弓步式。同时左手向右下方格把，手心向下。右手屈肘收于右肩。目视把尖（图C47）。

要求：借左脚向左跨之力，左手向下格把。


C-47

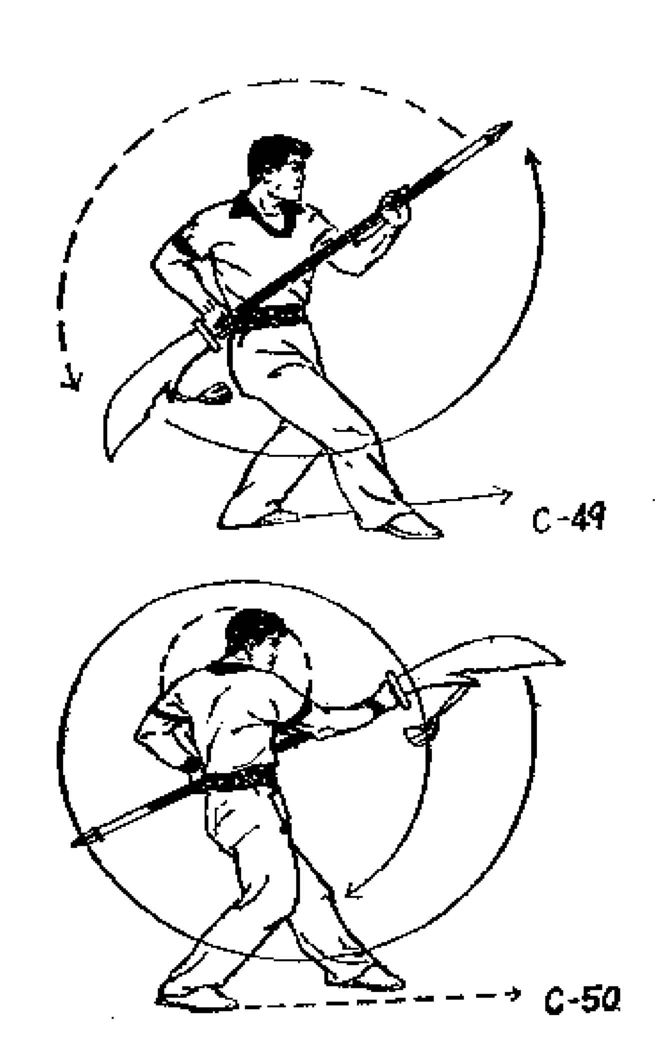
27.弓步斩刀

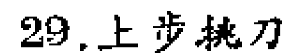
身体左转成左弓步。同时随转体向前上方斩刀，手高与肩平，手心向上，刀刃朝左。左手屈肘回收紧贴于左腰间。目视刀刃（图C48）。



28.上步挑把

右脚上前一大步，同时左手向前、向上挑把，手高与胸平，手心向右。上把贴于右腰。目视把尖（图C49）。



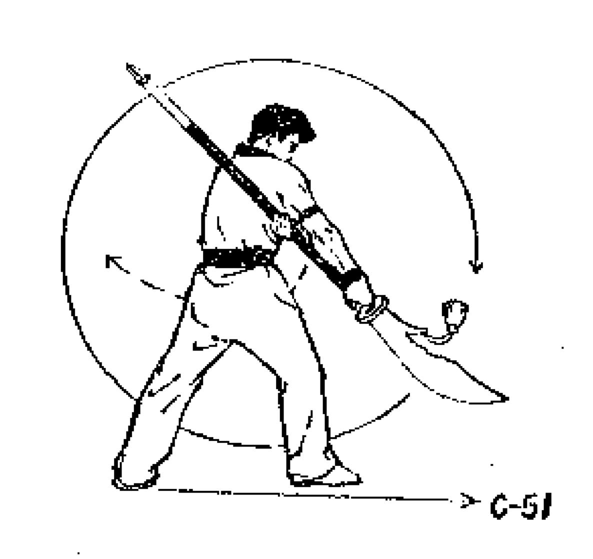


29.上步挑刀

左脚向前上一大步。同时右手向下、向前、向上挑刀。手高与胸平，手心向上，刀刃朝上。中把贴于左腰间。目视刀刃（图C50）。

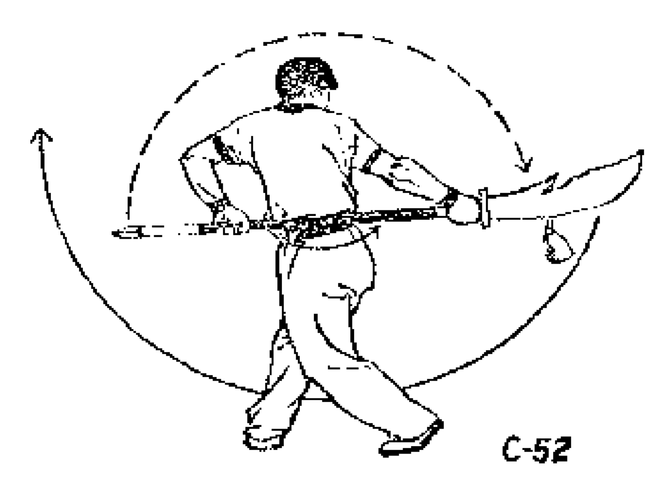
30.上步挂刀

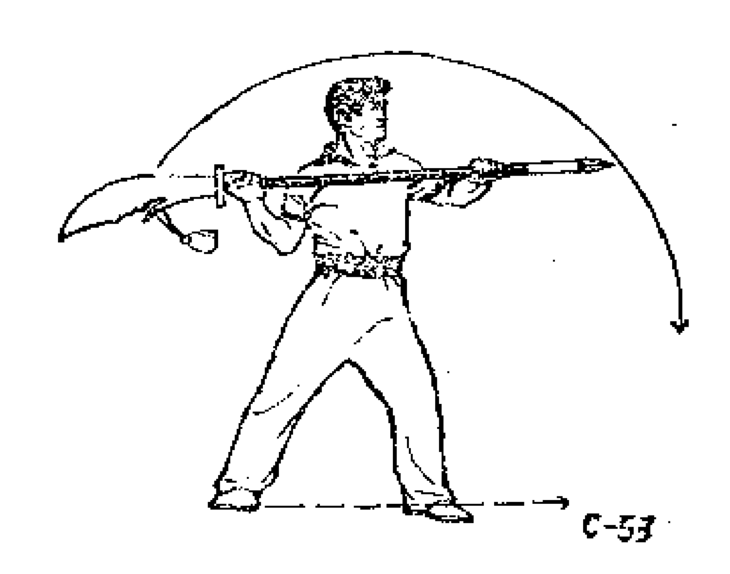
右脚上前一步，同时右手向下、向右后、向上、向前划一立圆，再向下挂刀，手心向内，刀背朝后。左手置于右腋下。目视刀背（图C51）。


C-51

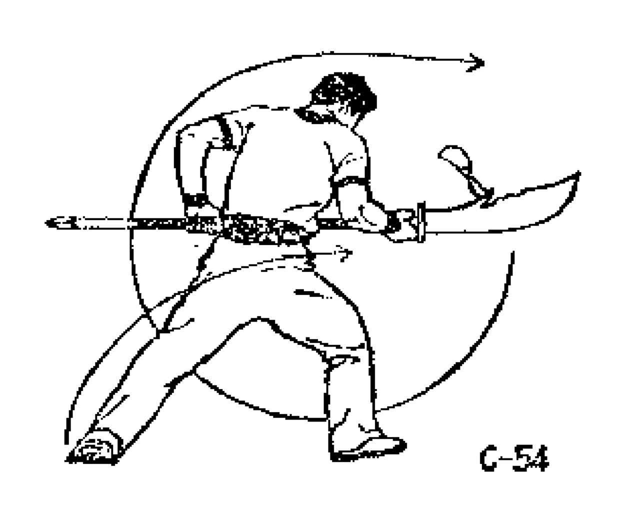
31.跳斜身大斩

①左脚向右脚后插一步。同时右手向左、向上、向右、向下划一立圆。双手握把，刀把横于腹前，刀刃朝下。目视刀背（图C52）。


C-52



C-53



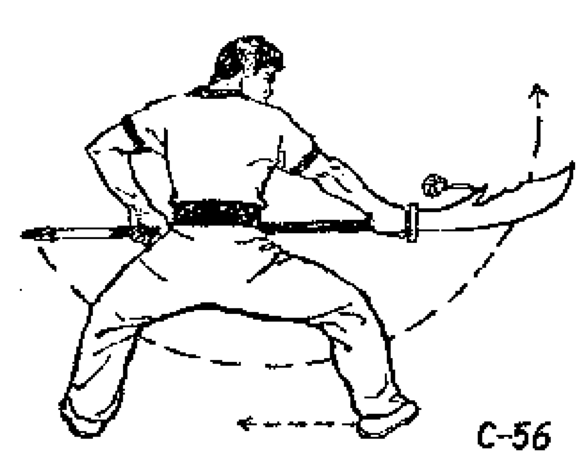
C-54

②上动不停。身体向左后仰身旋转，双手握把随转体自然摆动（图C58）。

③身体继续向左后转，同时右脚向左上一步，两膝下屈，身体向右前俯。双手随转体自然摆动（图C54）。



C-55



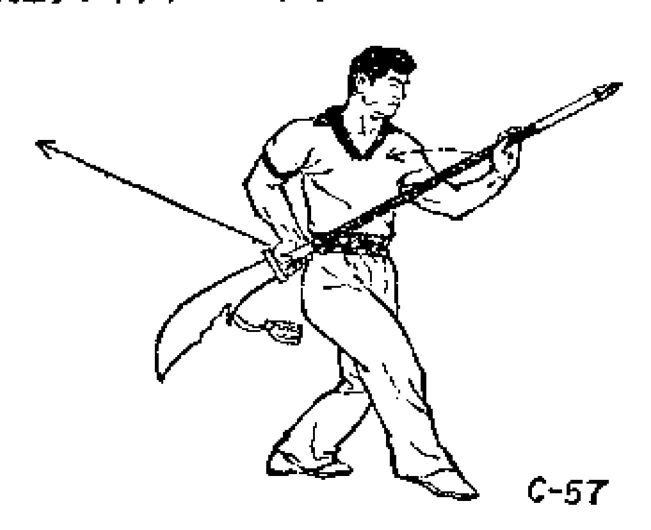
C-56

④上动不停。右脚用力蹬地腾空，左脚向左后上方摆动，上体向左后上方旋转。与此同时，双手握把向下、向左上、向右下翻身抡摆，落地后成马步式。双手握把贴于腹前，刀刃朝下。目视刀背（图C55、56）。

要求：本动作一连做两次，蹬地跳起要迅速。

32.虚步斜身挑把

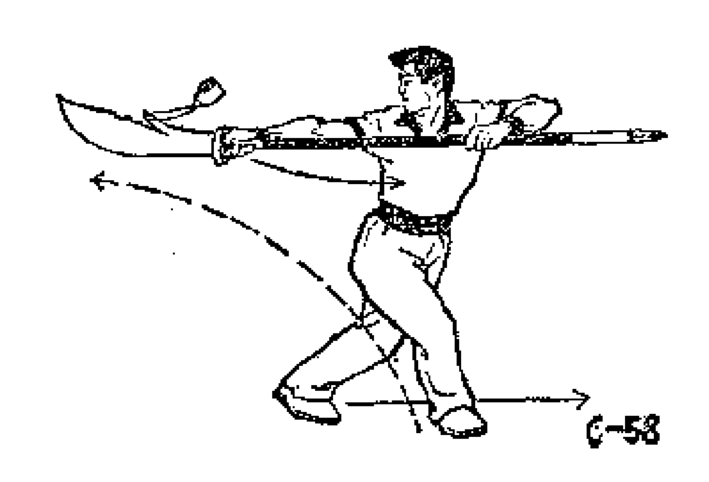
右脚向左收半步，脚尖点地，身体向右后转成虚步式。同时左手向左前方挑把，手高与肩平。右手屈肘向右腰侧回收。目视把尖（图C57）。



C-57

33.盖步刺刀

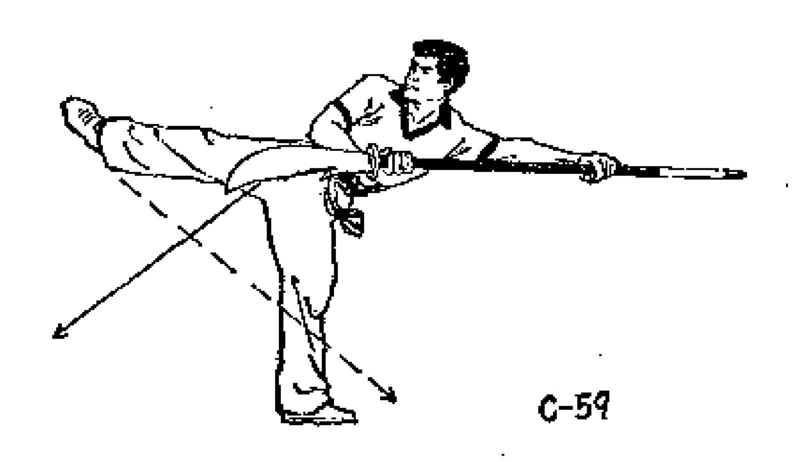
重心移向右腿，左脚跟提起，身体右转。同时右臂内旋向右刺刀，手高与肩平，手心向前，刀刃朝下。左手抬肘置于左肩。目视刀尖（图C58）。



C-58

34.上步抽刀侧踹腿

左脚向左跨一步。右臂外旋屈肘回收右肩，手心向后，刀刃朝上。右脚向右上方踹击，高与胸平。目视前方（图C 59）。

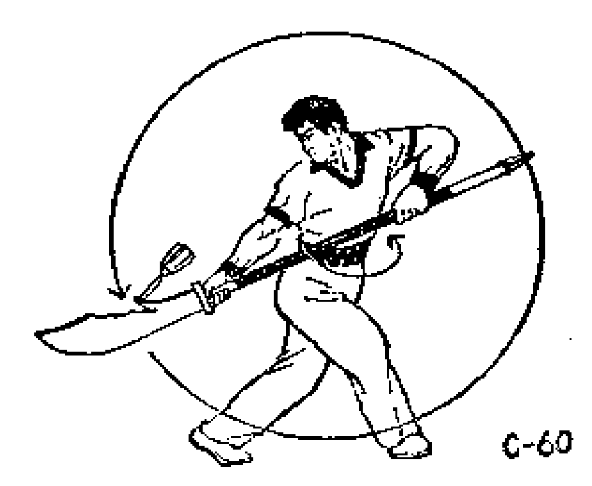


C-59

35.盖步刺刀

右脚向左落地成盖步，左脚跟提起，右臂内旋向右刺刀。手高与腰平，左手拾肘置于左肩前。目视刀尖(图C60)。

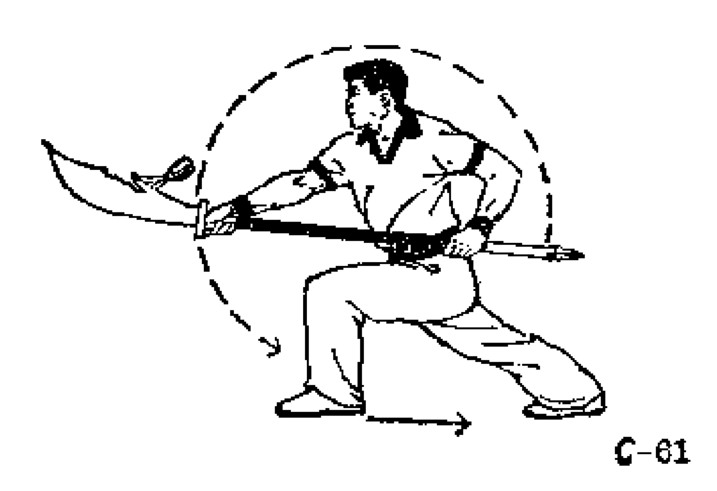
要求：本动作要与图C57、58、59三式连贯进行，一气呵成。



C-60

36.回身弓步抡劈刀

以双脚掌为轴，身体向左后转成左弓步。同时右手向下、向右上、向前下划一立圆劈刀。手高与腹平，中把贴于左腰间，刀刃朝下。目视刀背（图C61）。

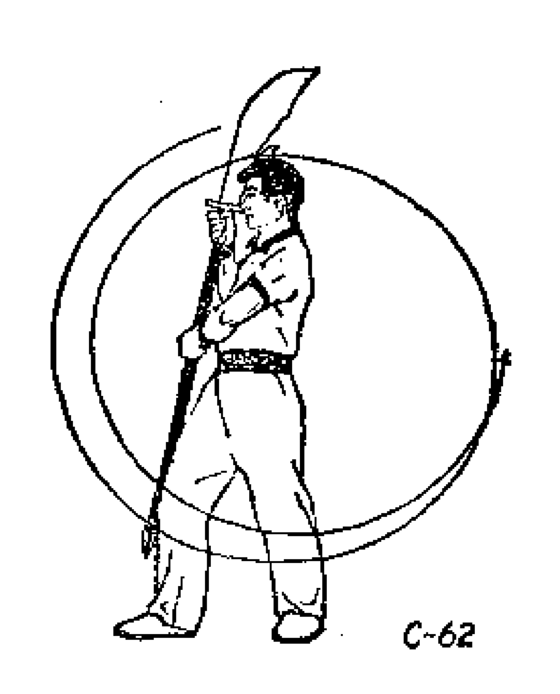


C-61

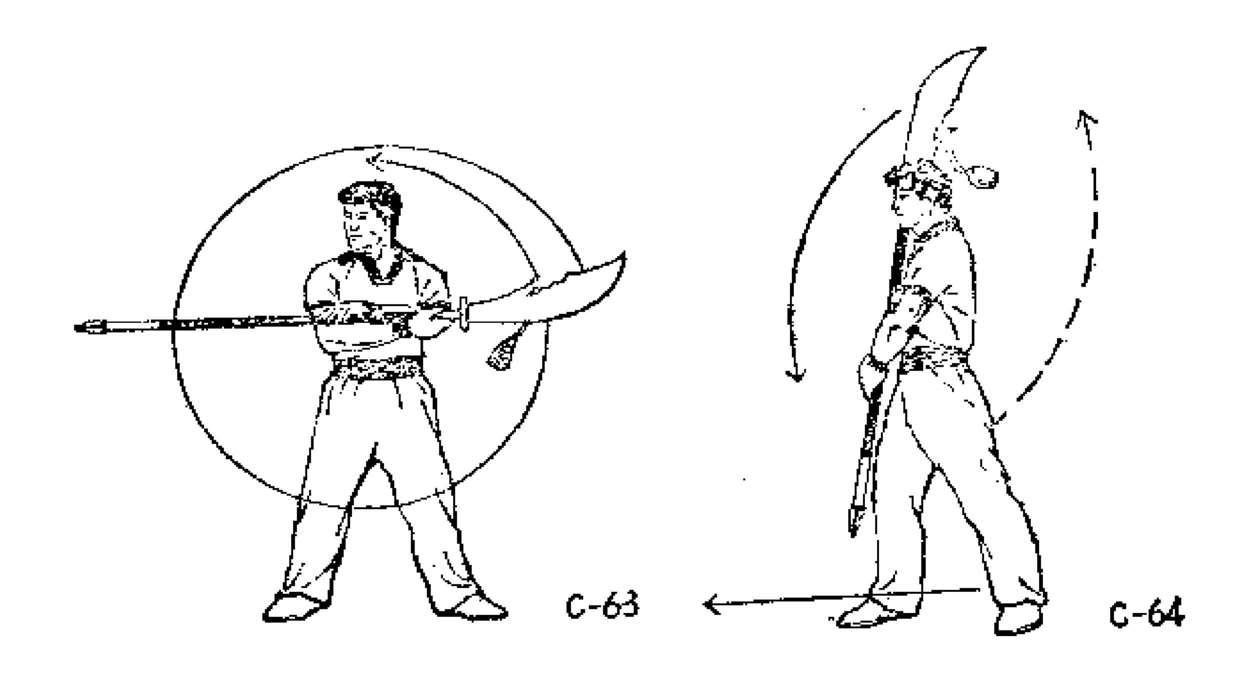
第 四 段

37.双手原地舞花

①左脚后退一步。同时左手活握把向左肩上提起（手心向下），再向前、向右下绕环一周。与此同时，右手活握把屈肘提向右肩上，使刀刃向后、向前舞花（图C62）。



C-62



②上动不停。右手向前，臂外旋向左下。左手置于右腋下，身体左转。随身转动，右手继续向左上，在体前立圆绕环一周。双手交叉抱刀于胸前（此时左腕外翻松把，使虎口向把尖方向握于下把），右手心向内，刀刃朝下(图C63)。

③上动不停。身体右转，同时右前臂内旋，刀刃翻转向上，经胸前向右下、向后在右腰侧立圆绕环舞花一周。右手屈肘高与肩平。同时左腕内翻活握中把，贴于右腰间，手心朝后。刀刃朝前（图C64）。

要求：舞花要一连做三次。要使刀锋能够朝着前方挥舞。目随刀转。

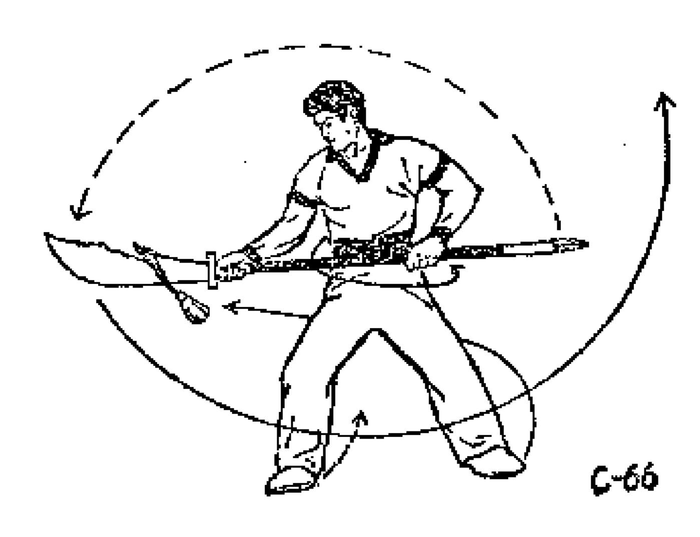
38.跳翻身大斩

①左脚上前一步，同时右手向前、向下（图C65）。

②上动不停。右脚上步，脚尖里扣，身体左转。同时右手向左上、向右下使刀身在胸前立圆绕环（图C66）。



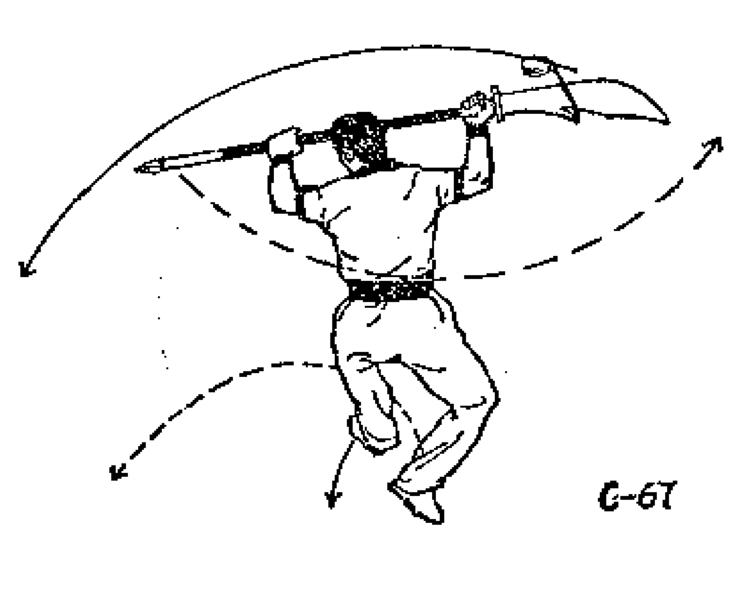
C-65



C-66

③上动不停。右脚蹬地腾空向左转体一周，落地后成马步。双手随身转动抡摆，落地后，中把贴于腹前（图 C67、68）。

要求：本动作连做二次。

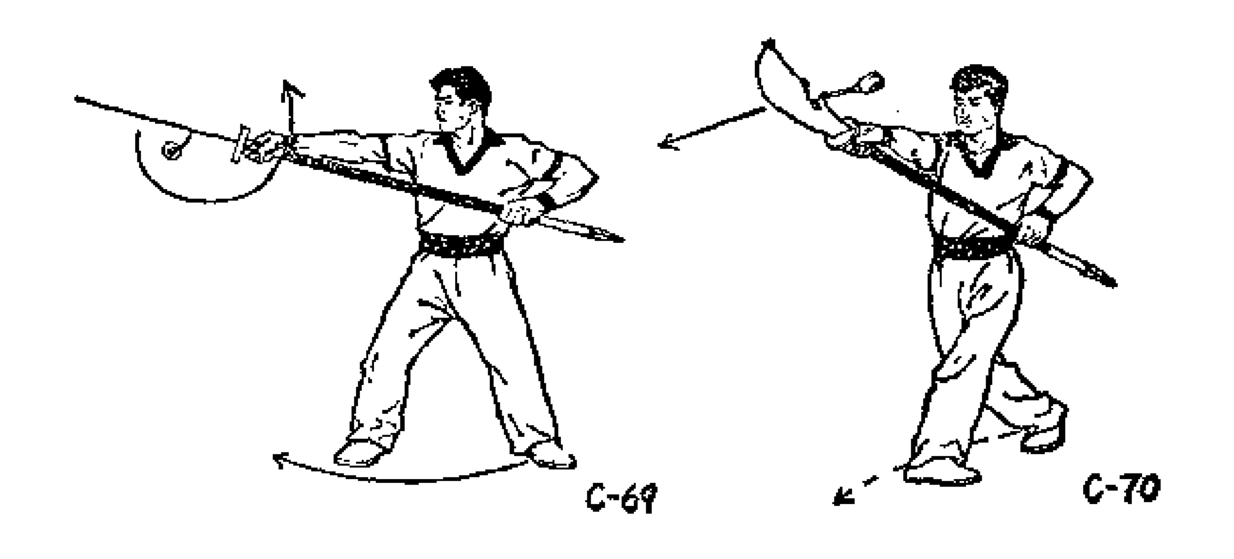

C-67


C-68

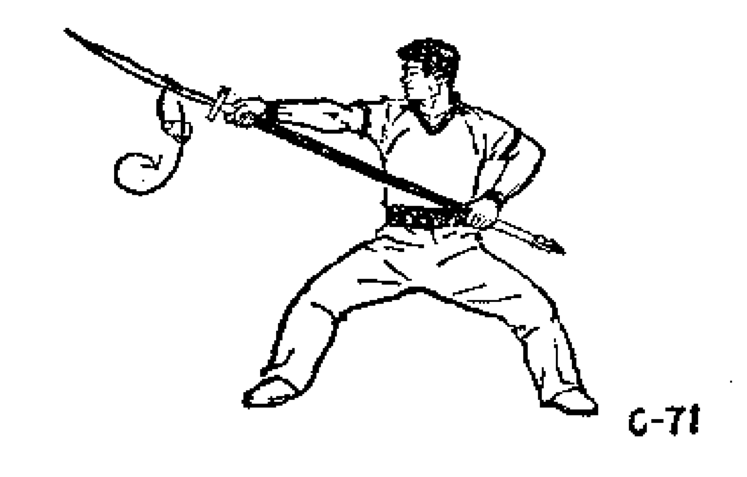
39.绕步绞截刀

①右脚上前一步，同时右臂外旋屈肘回收于右腰间，手心向上，刀刃朝前。接着右臂内旋继续向前上方、向右划弧。手高与肩平，手心向下，刀刃朝后。目视刀尖（图C69）。

②上动不停。左脚向右前方跨一步成盖步，同时右臂外旋，屈肘回收于右腰间，再向右前上方划弧，手高与肩平，手心向上，刀刃朝前（图C70）。



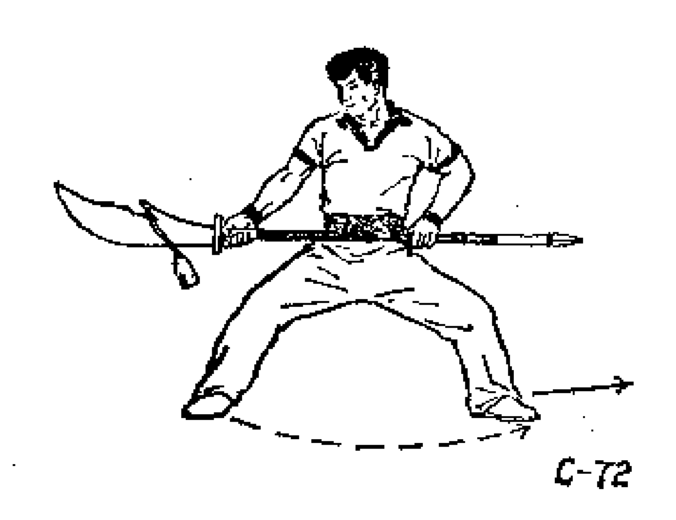
③上动不停。右脚向右跨一步成马步。同时右臂内旋向右，翻腕截刀。手心向下，左手屈肘贴于左腰间。目视刀尖（图C71）。



40.退马步圈压刀

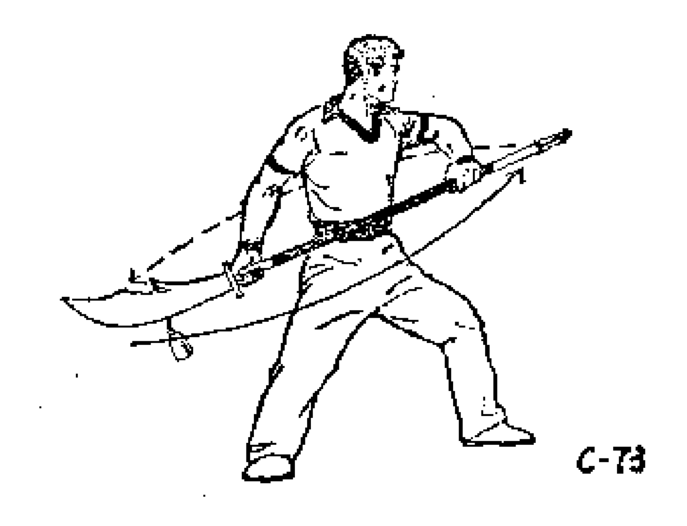
左脚向后退半步，右脚跟着后退半步成马步，同时右手在右侧向前、向下、向后划弧，然后前臂外旋，翻腕向上，再向前划弧圈压刀，中把贴于腹前。目视刀尖（图C72)。

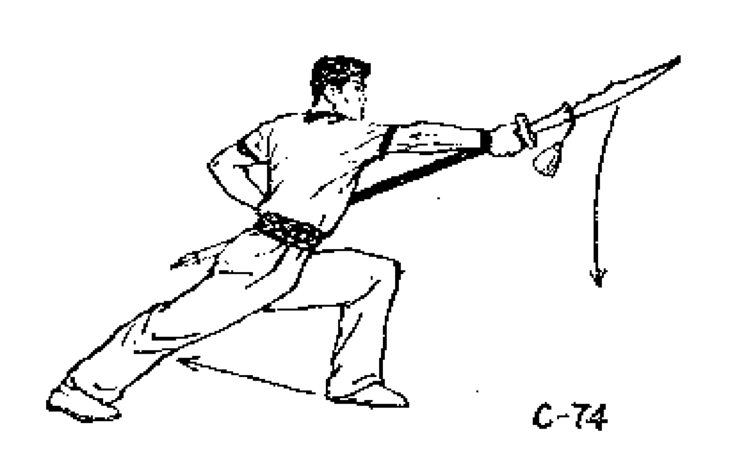
要求：本动作连续做两次。绞圈不得低于胯高于腰。退步时要用碎步快速进行，与绞圈动作协调一致。


C-72

41.横跨步斩刀

①右脚向左横跨一大步，身体略向左转，左脚向左上步成马步式。双手握把不动，目视前方（图C73)。


C-73


C-74

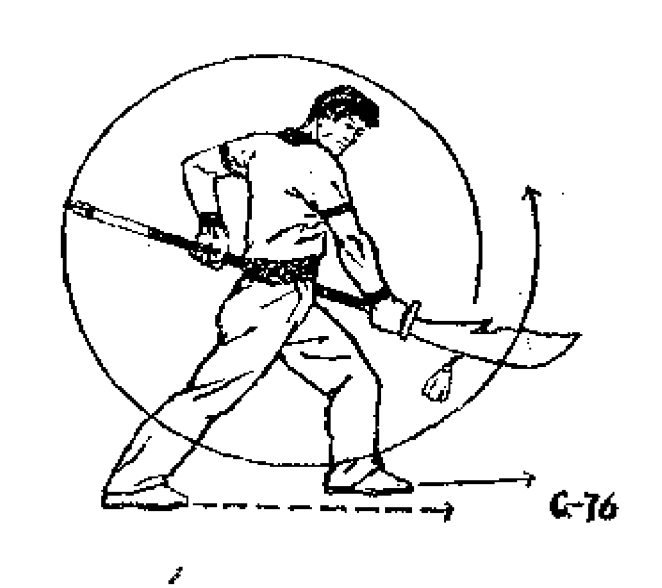
②右脚蹬直，身体左转成左弓步。右手向前上方斩刀，手高与肩平，刀刃朝左。左手贴于左腰间。目视刀刃（图C74）。

42.退步圈劈刀

①左脚向左后退一步，同时右手腕向下翻转，右臂伸直向右下，刀刃朝右下，中把贴于腹部。目视刀背（图C75）。


C-75

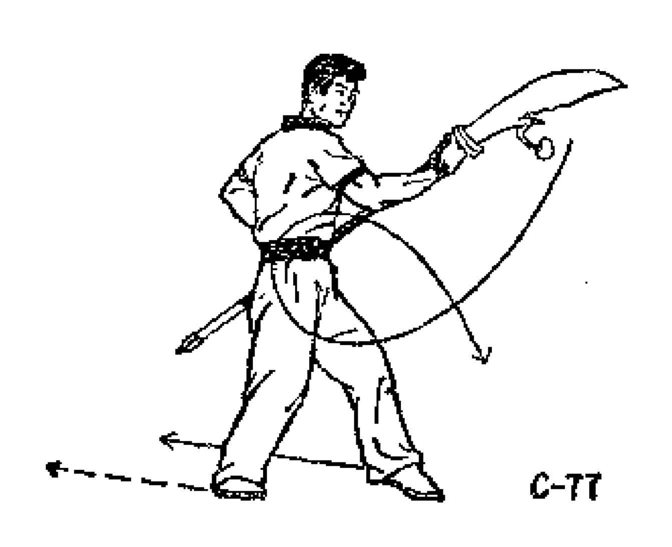
②上动不停。右脚向右后退一步，身体略向右转成横裆步。同时右手向后、向上，前臂外旋翻腕（手心向上，刀刃朝前），然后再向左下方斜劈刀。右臂伸直在腹前握上把。中把贴左腰间。目视刀尖（图C76）。



C-76

43.虚步挑刀

右脚向右前方上一步，右手向右肩上屈，身体略向右转，左脚向前上一步成虚步式。同时右手向后、向下、向前上挑刀，手高与肩平，手心向上，刀刃朝上。左手贴于左腰间。目视刀刃（图C77）。

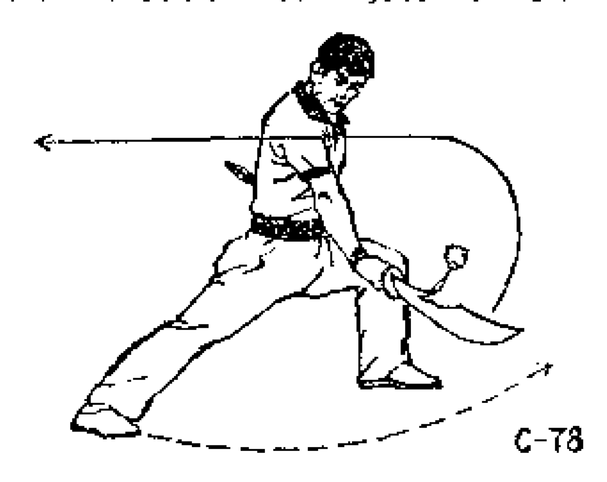


C-77

44. 退步圈劈刀

左脚向后退一步，右脚跟着后退成左弓步。同时右手向下、向右后、向上、向前下方划弧劈刀。右手在腹前握上把，左手贴于左腰间。目视刀尖（图C78）。

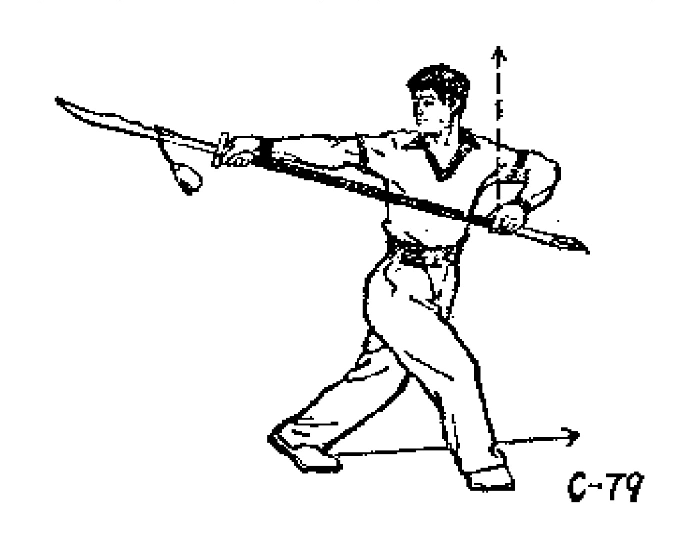
要求：圈刀不得高于肩，动作要连贯，目随刀转。



C-78

45. 盖步截刀

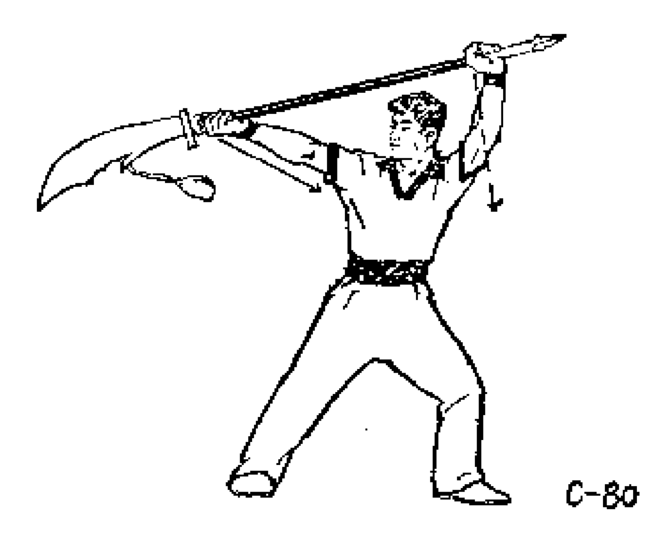
右脚向左横跨一大步，身体略向右转成盖步。同时右手向前上（高与肩平）再向右，前臂内旋翻腕截刀，手心向下，刀刃朝后。左手握下把贴于上腹部。目视刀尖（图 C79）。



C-79

46.上步架刀

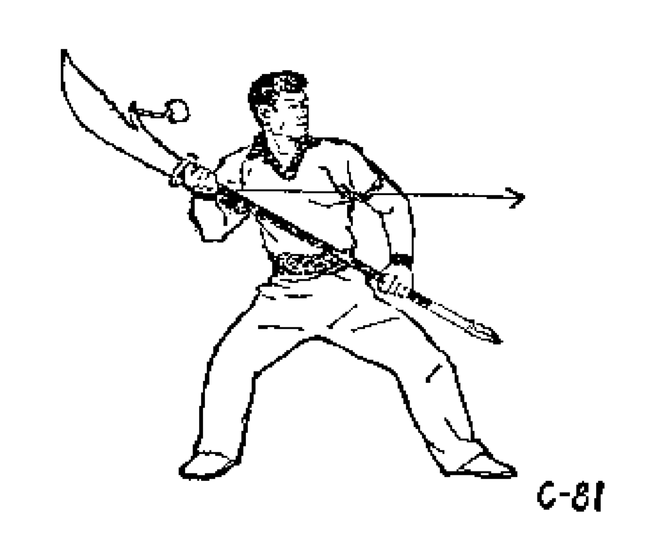
左脚向左跨一步成左弓步。同时左手向上直举架刀。目视右手（图C80）。



C-80

47.弓步斩刀

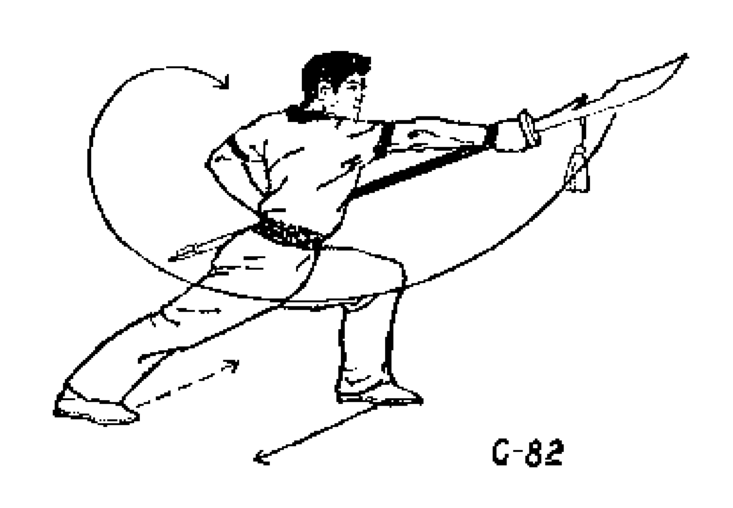
①右脚向左横跨一大步成盖步，左脚向左横跨一步成马步式。同时两手向前下落，右手微屈握上把，左手贴左腰间，中把贴于腹部（图C81）。



C-81

②身体左转成左弓步，同时右手向前上方斩刀，手高与肩平，手心向上，刀刃朝左。左手贴于左腰间。目视刀刃（图C82）。

要求：本动作要同图C75—80的动作连贯进行，节奏要快。



C-82

48.虚步砍刀

右脚向左后退一步，身体右转成左虚步。同时右手向下、经腰向右后、向上、向前下划弧砍刀，手高与胸平，手心向右，刀刃朝下。中把贴于左腰间。目视刀尖（图C83）。

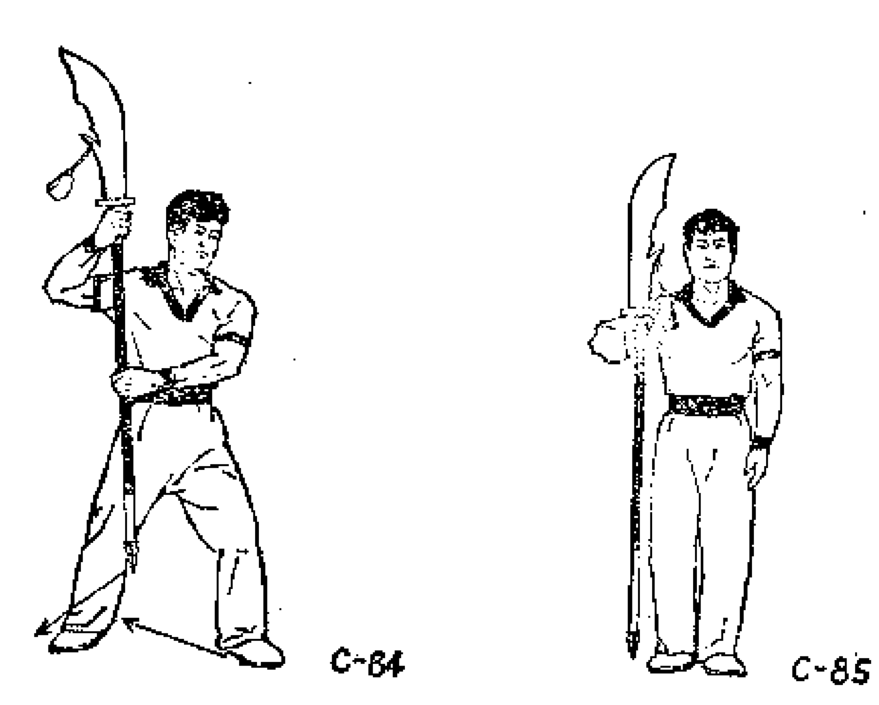


C-83

收　势

左脚后退一步，右脚接着后退一步，同时右手由前向下、向右后划弧，然后屈肘上提，手腕高与头平，肘尖向右。左手握把贴于右腰间，刀身垂直于体右侧（图C84）。

左脚向右并拢成立正姿势，右手握上把，停于右肩前，把尖触地，刀刃朝前。左手松把回收于体侧。目视前方（图C85）。



C-84　　C-85